دليل الماكروبيوتك

تعلم الماكروبيوتك في أسبوع

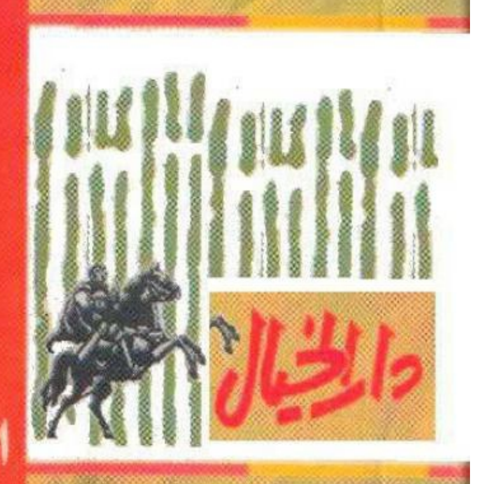
تأليف
كارل فيرّيه

إعداد
د. يوسف البدر



مفهوم الماكروبيوتك
أغذية الماكروبيوتك
«الين» و «اليانغ»
العلاج بالماكروبيوتك
التشخيص بالفراسة
العلاجات المنزلية الطبيعية





دليل
الماكروبيوتك

POCKET GUIDE TO
MACROBIOTICS

دليل الماكروبيوتك

تعلم الماكروبيوتك في أسبوع

تأليف: كارل فيرّيه

إعداد: د. يوسف البدر



للطباعة والنشر والتوزيع
بناية يعقوبيان بلوك ب طابق ٣- شارع الكويت
المنارة - بيروت - ٢٠٣٦ ٦٣٠٨
لبنان - تلفاكس : ٧٤٠١١٠-٠٠٩٦١١
E-mail: alkhayal@inco.com.lb

التنفيذ الفني دار الخيال
الطبعة الثانية ٢٠٠٣
طباعة مطبعة جلخ اخوان
تصميم الغلاف جلنار خباز



مقدمة

إن كلمة ماكروبيوتك مشتقة من جزرين يونانيين: Macro ويعني كبير، شامل و Bios ويعني حياة. أي الحياة بشموليتها وقد صاغ الكلمة ابقراط مع مجموعة من الفلاسفة وطور الماكروبيوتيك الفيلسوف الياباني الأصل جورج أوشاوا في النصف الأول من القرن العشرين.

يعتمد النظام الغذائي الماكروبيوتي على تكوين الجهاز الهضمي للإنسان ، بما فيه طبيعة أسنانه المحوّرة لمضغ الحبوب، والبقول، والخضار.

لقد اشتهر هذا النظام في الولايات المتحدة الأمريكية لنجاحه في علاج كثير من الأشخاص من أمراض العصر المستعصية، مثل السرطان والإيدز وأمراض القلب.

للماكروبيوتك تاريخ قديم، يعود إلى أجيال قديمة، وقد عكس فطرية معينة ترجمت حديثاً إلى أنظمة، بعد نجاة ممارسيه من أضرار الغبار الذري الذي تعرضت له اليابان في الحرب العالمية الثانية، بالإضافة إلى نجاحه في الوقاية والعلاج من مرض السرطان، وقلما يعاني ممارسوه من الأمراض التقليدية.

يتكوّن الجزء الأساسي لنظام الماكروبيوتك الغذائي من الحبوب والغلال، ويكمله الخضار، والبقول، وقليل من السمك وثمار

البحر، والفواكه المحلية، ولا يحبذ نظام الماكروبيوتك تناول اللحوم والمواد الحيوانية إلا في الحالات النادرة ... ويعتبرها سبباً لكثير من الأمراض ، وهوَ يعتبر إلى ذلك السكر عدو الإنسان الأول.

وبصورة عامة يعتبر الماكروبيوتك نظاماً غذائياً بسيطاً، يدعو إلى الرجوع إلى الطبيعة والابتعاد عن الأطعمة المحضرة والمصنعة، وعلى الإنسان أن يأكل من بيئته حسب المواسم والحالة الصحية.

وعليه فإن الماكروبيوتك يدعو إلى التوازن والتناغم بين الين واليانج في الجسم، والمحافظة على هذا التوازن من خلال تناول الغذاء المتوازن الخصائص بين الين واليانج. أي أنثى وذكر حيث أن هذا التوازن بالغذاء ينعكس على الصحة، والعكس صحيح، أي أن المرض ينشأ من عدم تناول الغذاء المتوازن وإنما غذاء كله أو أغلبه ين أو يانج وبالتالي اختلال التوازن بين هذين القطبين.

وهذا الكتاب يعتبر ملخصاً مختصراً لكيفية التناغم والتكامل والتدرج مع هذا النظام لكي ننعم بالصحة.

الدكتور يوسف البدر

تمهيد

من منا لا يريد حياة ينعم فيها بصحة أفضل وسعادة أكبر؟! العجيب أنه بالرغم من المبالغ الطائلة التي تنفق على حقل الرعاية الصحية والتي لم يسبق لها مثيل، لا تتحسن صحة معظم الناس كثيراً، فللأسف هناك الكثير من الأطعمة غير المفيدة يتناولونها باستمرار مما لا يفيد صحتهم مثل اللحوم والألبان، فمثل هذه الأطعمة تتمتع بنسبة عالية من الدهون والأملاح، ما يؤدي إلى حدوث مشاكل بالقلب، أضف إلى ذلك أن الأطعمة المكررة تماماً تفتقر إلى العناصر الغذائية الضرورية. ولذلك، يشعر جمهور الناس بالقلق وبأن الطب التقليدي ـــ وما يقوم عليه من تركيز على علاج الأعراض مع عدم الاهتمام بالأسباب ـــ قد لا يكون الحل الأمثل طويل الأجل، فهم يريدون رعاية وقائية قادرة على حماية الإنسان من الأمراض. يبشر النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك بصحة أفضل وسعادة أكبر لكل من هو مستعد لتغيير أسلوب حياته، والالتزام بتحمل مسئولية أكبر نحو صحته، فهذا النظام يعتبر أداة للحياة بصورة طبيعية، كما أنه يعين الناس على تناول الأطعمة المناسبة، لحالاتهم وللحالة التي يريدون أن يصبحوا عليها، وإذا أردنا أن نكون أكثر تحديداً فالنظام الغذائي

الشمولي ماكروبيوتك يركز على تناول الحبوب الكاملة والخضر الطازجة بنسب يتم تقديرها حسب متطلبات كل فرد على حدة.

وللأسف، يخطئ الكثيرون في فهم النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك، وقد يعود ذلك لكونه مبنياً على أفكار من أدنى الشرق قد تبدو غريبة على الثقافة العربية. وبالرغم من أن الكثيرين يظنون أن النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك نظام لا يحتوي على أطعمة شهية، فالأشخاص الذين يتبعون هذا النظام يتناولون الكثير من الحبوب والخضر فلا يوجد طعام ممنوع تناوله بتاتاً.

ولذلك خرج هذا الكتاب، لإزالة الغموض الذي يحيط بالنظام الغذائي الشمولي ولتوضيح ماهية هذا النظام وإبرازها. وما ينادي به هذا الكتاب مصمم ليكون دليلاً ومرجعاً؛ فالقسم الأول منه يتحدث عن الأطعمة التي يتم تناولها في بداية اتباع النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك. أما القسم الثاني فهو مقدمة عن (الين) و(اليانغ) والمفاهيم الشرقية التي تحكم اختيار الأطعمة، والقسم الثالث يتحدث عن رؤية النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك للمرض، كما يشرح عملية العلاج في ظل النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك، وأخيراً ندعو الله أن تجد بين طيات هذا الكتاب أساساً لحياة طويلة مليئة بالصحة والسعادة.

ما هو النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك؟

إنه تطبيق عملي لقوانين الطبيعة الخاصة بالتغير، وتأتي كلمة ماكروبيوتك من الكلمة اليونانية "ماكرو" والتي تعني ضخم وكلمة "بايوس" التي تعني الحياة، وهو يمثل أداة تساعد من يستخدمها على تعلم كيفية العيش في ظل النظام الطبيعي للحياة، حيث التغير المستمر لطبيعة الأشياء.

إن النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك بصورته الحالية هو نتيجة لجهد كبير ورؤية خاصة لجورج أوشاوا (١٨٩٣-١٩٦٦)، أصيب أوشاوا بالسل في الخامسة عشرة من عمره، وعندما بلغ الثامنة عشرة كانت أمه وأخوه الأصغر وأخته الصغرى قد توفوا بالمرض نفسه، ثم استفحل مرضه لدرجة جعلت جميع الأطباء ييئسون من علاجه، ومع إصراره على التغلب على حالته تلك، بدأ يبحث عن نظريات صحية بديلة، وارتكز بنظريته وممارساته الخاصة بالنظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك على نظرية ساجين إيشيزوكا (١٨٥٠-١٩١٠) الخاصة بتوازن الأملاح المعدنية والقوانين الطبيعية للكون للأي شينج و(الين) و(اليانغ) والمفاهيم الشرقية القديمة الأخرى، لقد توفي جورج أوشاوا عن عمر يناهز الثالثة والسبعين مكرساً حياته

لتدريس نظرية النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك والكتابة عن العلوم والأخلاق والدين والفلسفة من وجهة نظر ماكروبيوتية، وبما أن المبادئ الماكروبيوتية من الممكن تطبيقها على جميع نواحي الحياة، فهذا الكتاب يؤكد على تطبيقها على النظام الغذائي والحياة الصحية، كما يعلي النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك من أهمية تناول الحبوب الكاملة والخُضَر الطازجة، وأهم شيء أن هذا النظام يحث على تجنب تناول اللحوم والألبان والأطعمة المصنعة، والهدف من ذلك هو تزويد الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية ليتمكن من أداء وظائفه بكفاءة، بدون وضع حمل زائد عليه من السموم والزيادات التي يتخلص منها أو يخزنها. وبما أن الجسم يكيف نفسه على التغيرات البيئية والعمرية، فستختلف احتياجاته أيضاً مع هذه التغيرات، إذاً فالفكرة هي عمل توازن بين تأثير الأطعمة التي نتناولها والمؤثرات الأخرى على الجسم، ويستند ذلك في المقام الأول على النظام الغذائي، بالإضافة إلى التكيف مع التغيرات بطريقة سليمة ووضعها تحت السيطرة.

ويقوم الفكر الخاص بالنظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك على أن جميع الأشياء بما فيها أجسامنا وطعامنا وكل شيء آخر تتكون من طاقات (الين) و(اليانغ)، أما عن طاقات (الين)، فهي طاقات خارجية متحركة، وطاقات (اليانغ) فهي طاقات داخلية، وتوجد طاقات (الين) و(اليانغ) في كل شيء مع زيادة أحدهما أو طغيانه على الآخر، ففي معظم الأطعمة التي تقوم عليها الأنظمة الغذائية الأمريكية نجد أنها إما(ين) للغاية أو (يانغ) للغاية، كما أنها تميل إلى تكوين الأحماض، وعلى العكس من ذلك فإن النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك يؤكد على استهلاك نوعين من الأغذية: وهما الحبوب

والخُضَر حيث لا توجد بهما زيادة شديدة في إحدى هاتين الطاقتين، ما يسهل الحفاظ على توازن حالة الجسم في النظام الطبيعي للحياة، فالحياة بالنظام الطبيعي تعني تناول الضروريات فقط، أي العناصر الضرورية لحالة كل شخص ورغباته، مع تعلم ضبطها بطريقة سليمة مع التغيرات الحياتية، كما أن تعلم تأثير الأطعمة المختلفة على الإنسان يسمح له بعمل نوع من التوازن أو التعادل مع المؤثرات الأخرى مع الحفاظ على حالته في توازن دائم، وبذلك تصل إلى أهم مزايا اتباع النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك ألا وهي التحرر من الخوف والشعور بالسيطرة على الأمور.

ويساعد اتباع النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك الجسم على أداء قدرته الطبيعية على شفاء نفسه بنفسه (الالتئام)، ففي هذه الحالة، لا يكون الجسم مثقلاً بالسموم والعناصر الزائدة عن الحد، ما يسمح له بالعمل بصورة أفضل، وشفاء أي مرض يطرأ عليه بنفسه؛ فأي شخص يبدأ في اتباع النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك يدخل في مرحلة من الشفاء تبدأ بالتخلص من السموم والزيادات المتراكمة، أما عن الأشخاص الذين يتبعونه بالفعل، فقد يصادفون مشاكل صحية في مراحل معينة، ولكن يمكنهم تعديل نظامهم الغذائي بما يتوافق مع أجسامهم، ولا ننكر أن هناك عوامل أخرى غير النظام الغذائي تؤثر على صحة الإنسان، ولكن الاتباع الدقيق للنظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك يعين على التوازن بين المتناقضات في كل النواحي. وأخيراً نود أن نوضح أن الهدف من النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك ليس تحاشي الموت الذي هو جزء من دورة الحياة، إنما يسعى هذا النظام إلى ضمان حياة طويلة صحية ممتعة للإنسان.

أما عن رؤية النظام الغذائي التقليدي، فهو يرى أن لكل فرد احتياجات معينة من البروتينيات والدهون والكربوهدرات والفيتامينات والمعادن كل يوم بنسب معينة تتفق مع احتياجات كل شخص، ما يوضح أسباب اختيار الأطعمة التي يوصى بها ويسمح للإنسان بتناولها يومياً، لكنه لا يسمح لكل فرد بأن يكون لديه احتياجات فردية خاصة، ما يؤدي إلى حالة من الركود الفكري، أما النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك فهو يؤكد على أن ما يصلح لشخص ما لا يصلح لغيره بالضرورة، وأن ما يصلح في يوم ما قد لا يصلح في يوم آخر؛ ولذلك، فإن اتباع مبادئ النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك يعني أن يحدد كل شخص الأطعمة المناسبة له معتمداً في ذلك على حالته المعاصرة لتناول هذا الطعام وما الذي يريد أن يصبح عليه. بكلمات أخرى يتطلب النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك تغيراً في أسلوب التفكير من رؤية إحصائية للحياة إلى رؤية مرنة متغيرة، ما يؤدي بنا إلى الحرية الحقيقية. وأهم وأول خطوة يجب اتخاذها هي التخلي عن النظام الغذائي الذي يعتمد على اللحوم والسكريات والالتزام بنظام يعتمد على الحبوب والخُضَر.

والقليل من الناس فقط هم القادرون على القيام بهذا التغير الجذري بين يوم وليلة، ولذلك، فمعظم من يتبعون هذا النظام يفعلون ذلك على مراحل.

مرحلة المبتدئين:

إن أسهل طريقة وجدها من خلال خبرتي يستطيع أن يتبعها الناس الذين يتمتعون بصحة جيدة نسبياً لبدء اتباع النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك، هي البدء في اتباع نظام غذائي يعتمد على الحبوب الكاملة والخُضَر الطازجة. ولا نهمل حقيقة قدرة الطعام الذي نأكله على التأثير على شعورنا وأسلوب تفكيرنا وأفعالنا، وجدير بالذكر أن تعلم اتباع النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك أسهل بكثير بعد المرور بمرحلة انتقالية نتبع فيها نظاماً غذائياً شمولياً أساسياً.

ومن أهم مزايا النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك أنه ينظف الجسم ويخلصه من السموم والعناصر الزائدة التي كان قد خزنها واحتفظ بها، ما يريح الجسم من الآلام البسيطة، حيث ستكون أبداننا نظيفة وعقولنا صافية. ومن ثم تعود لنا البصيرة والقدرة على الحكم على الأشياء. وبذلك يمكن لأي شخص يتمتع بصحة جيدة نسبياً أن يبدأ في اتباع النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك بعد الإطلاع عليه من خلال الكتب أو من خلال الدورات التدريبية أو من خلال متخصص. وهذا الكتاب يقدم في القسم الأول منه جميع المعلومات التي تحتاجها، كما أن الاستعانة بالكتب الخاصة بالطهو لوجبات النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك يعتبر شيئاً مفيداً جداً.

أما عن الناس الذين يعانون أمراضاً خطيرة ويريدون اتباع النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك، فيجب عليهم استشارة استشاري رعاية طبية أو استشاري خاص بالنظام

الغذائي الشمولي ماكروبيوتك يكـون علـى دراية بآثـار تغـيير النظام الغذائي قبـل إحـداث أي تغـير شـامل، فمعظـم النـاس يحتاجون للمساعدة من أجل تعلم كيفيـة الاسـتفادة المثلـى مـن مبادئ النظام الغـذائي الشـمولي ماكروبيوتـك، كمـا يجـب أن يصمم النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك ليتناسـب وكـل حالـة فردية، فحتى لو أن هناك شخصين يعانيان من المـرض نفسـه، فقـد يحتاج كل منهما لتعديلات غذائية خاصة.

يحفل الكـثير ممـن يبـدؤون في اتبـاع النظـام الغـذائي الشمولي ماكروبيوتك أو يفكرون في اتباعـه مـن كميـة الأطعمـة اليابانية الثابتة في النظام الغذائي الشـمولي ماكروبيوتـك، وسـبب وجودها هو فقط أن أوشاوا كان يابانيـاً، ولكـن النظـام الغـذائي الشمولي ماكروبيوتك يقترب يوماً بعد يـوم مـن أن يكـون عالميـاً أكثر من اليابانية يابانياً، ويعـزو ذلـك لتزايـد كتابـة وتـدريس المختصين عنه يوماً بعد يوم.

وهناك مصدر آخر للقلق، وهو أن هنـاك ثلاثـة أسـاليب أساسية للنظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك، وهـي ترجـع لكـل من جورج وليما وأوشـاوا، بالإضـافة إلى تلاميـذ أوشـاوا وهـم ميشيو وأفيلين وكوشي وهيرمان وكونيليـا إيهـارا، ويقـوم هـذا الكتاب بحل هذه المشكلة عن طريـق توحيـد الأسـاليب الثلاثـة، ولكن لا تزال هناك مشكلة، وهي أنه قـد يجـد القـراء أن بعـض الاستشارات في ظاهرهـا متناقضـة، وذلـك عنـد استشـارة أي مصدر عن معلومات تخص هذا النظام.

المرحلة المتوسطة:

يبدأ الإنسان في تعلم مبادئ النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك في المرحلة المتوسطة، وهذا النظام مبني على أن الحياة تسير وفق نسق طبيعي، وأن ما يفعله الإنسان أو يتناوله يحدد شخصيته وحقيقة مشاعره، وإذا عاش الإنسان في حالة انسجام مع الطبيعة وتناول طعامه بالانسجام نفسه، فسيعود عليه ذلك بحالة طبيعية من السعادة والتمتع بالصحة الجيدة؛ أما إذا عاش الإنسان بدون ذلك الانسجام مع الطبيعة، سواء في الحياة أو الطعام، فسيؤدي به إلى الإصابة بأمراض بسيطة، تتحول في النهاية إلى أمراض خطيرة. إذاً، فالعودة إلى الانسجام مع النظام الطبيعي في الأكل والحياة يؤدي إلى تحسن الحالة الصحية وتحسن نظرة الإنسان إلى الحياة.

ولكن كيف تدرس النظام الطبيعي؟ إن سبيلك في ذلك هو دراسة (الين) و(اليانغ)، حيث إن هذه المفاهيم الشرقية قادرة على التعبير عن رؤية معينة للحياة، ما يؤهلنا للانسجام مع النظام الطبيعي في الحياة والطعام أيضاً. ويمكن الاستفادة من معلوماتنا عن (الين) و(اليانغ) في تقوية الضعيف وإبهاج الحزين وتحسين الحالة الصحية للمريض، ومما ذكر، نجد أن المعلومات الخاصة (بالين) و(اليانغ) مفيدة وفعالة للحصول على قدر أكبر من الحرية وقدرة أكبر على التحكم في الحالة الصحية. أما عن القسم الثاني من الكتاب، فهو عبارة عن مقدمة للتعرف إلى مفاهيم (الين) و(اليانغ)، وتعلم كيفية تطبيق مبادئها في الحياة هو هدف المرحلة المتوسطة في الكتاب، وبالطبع يمكننا أن نبدأ هذه المرحلة في أي وقت ولو من أول يوم؛ ونذكر أنه كلما ارتقت قدراتنا على الفهم، ازداد استمتاعنا بالحياة، وتحسنت حالتنا الجسدية

والعقلية والصحية وقدراتنا على الحكم على الأمور، كما أننا سنكون أكثر قدرة على تقدير نصائح الآخرين، وستؤدي هذه الثقة إلى رؤية أفضل وأكثر إيجابية للحياة.

المرحلة المتقدمة:

سنبلغ الهدف الغذائي من النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك عند وصولنا إلى تلك المرحلة، وهو أن نأكل ما نريد وقتما نريد بدون خوف، فلا يوجد طعام ممنوع، وبذلك فإن هذه المرحلة مختلفة تماماً عن مرحلة البداية، فهي تنطوي على حرية مطلقة أكثر من انطوائها على مجموعة من القواعد، حيث نكون قد نمينا القدرة على الحكم على الأمور، ما يؤهلنا لمعرفة ما نفعله تماماً بدون الاحتياج إلى التوقف والتفكير في المبادئ الصحيحة التي يجب إتباعها، فسنكون في هذه المرحلة على دراية بآثار جميع الأطعمة وكيفية عمل نوع من التوازن بين مؤثراتها المختلفة.

ويدرك من يصل إلى تلك المرحلة أهمية مشاركة المعلومات مع الآخرين، بالإضافة إلى البحث عن وسائل إضافية لجعل حياتهم أفضل، حيث يدرك من يصل إلى تلك المرحلة أن النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك لا يقدم جميع الحلول ولكنه يقدم طريقة وأسلوب ورؤية للحياة قادرة على دمج جميع أنظمة النمو وأساليبه الأخرى، ومن ثم يمكنك التعرف إلى من وصل إلى تلك المرحلة من الممارسة بتمتعه بالصحة والسعادة والأمان.

مزايا النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك:

وبوجه عام، كلما زادت معلوماتنا عن النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك وكلما ازدادت ممارستنا له، تمتعنا بفوائده أكثر وأكثر، ولكن ذلك لا يعني تشابه الفوائد التي يحظى بها كل شخص، فبما أن كل شخص يختلف عن الآخر فليس لكل شخص رد الفعل نفسه الذي يكون للآخر، وبالتالي تختلف الاستفادة من شخص إلى آخرَ، وفي ما يلي قائمة مختصرة بأهم المزايا والفوائد التي تعود عليك:

- شعور أقل بالتعب أو انعدام هذا الشعور أصلا.
- صحة أفضل وراحة من الآلام والأمراض بما في ذلك نزلات البرد والأنفلونزا والسرطان.
- شهية أفضل وقابلية لتناول أبسط أنواع الأطعمة بسعادة ورضا.
- شهية جنسية أفضل مع شعور ممتع بالرضا.
- النوم العميق والمريح كل ليلة بدون كوابيس.
- قدرة على الاستغراق في النوم بعد بضع دقائق من الاستلقاء.
- ذاكرة أقوى ومن ثم علاقات أفضل مع الآخرين.
- تحرر من الغضب والخوف والمعاناة.
- قدرة على الوعي بالصعوبات واعتبارها خبرات إيجابية.
- صفاء المخ وسرعة التصرف.
- كرم أكثر في تعاملاتنا.
- قدرة أكبر على التحكم في أقدارنا.
- الإيمان بأنه لا يوجد شيء مستحيل.

- أمانة أكبر مع النفس والآخرين.
- فهم أعمق لوحدانية (الله) سبحانه وتعالى.

ويتضح مما ذكر أن معظم هذه المزايا يعود على الصحة بالنفع، ومن وجهة نظر النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك

فجميع هذه الفوائد تنتج عن التمتع بصحة جيدة. أما عـــن القسم الثالث من الكتاب، فهو يحدد رؤية النظام الغـــذائي الشـــمولي ماكروبيوتك للمرض والشفاء، كما أنه يقدم بعض المعلومات عن بعض التشخيصات الماكروبيوتية، بالإضافة إلى بعض العلاجـــات المنـــــزلية الطبيعية التي قد تساعدك أثناء عملية الشفاء.

كما يمثل الملحق دليلاً لمن قرر أن يدمج مبادئ النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك في حياته، أول قسم في الملحق يناقش طرق بدء اتباع النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك؛ أما الجزء الثانـــي، فيطرح عدداً من التمرينات التي تعين على تعلم التفرقة بين (الين) و(اليـــانغ)، ويختتم الكتاب بأسماء بعض الكتب المقترح قراءتها، بالإضافة إلى قائمة بمصادرها.

التناول الماكروبيوتي للأنظمة الغذائية

نظام الماكروبيوتك المبدئي

لقد كان أوشاوا هو مؤسس التناول الماكروبيوتي للنظام الغِذائي عن طريق علم الكون المعقد نسبياً والمسمى بترتيب الكون، فالحياة تنبثق من وحدانية الله سبحانه وتعالى والتي تمتد بلا نهاية وهو خالق قويّ (الين) و(اليانغ) ومنها يخلق كل شيء.

بسم الله الرحمن الرحيم

سُبْحَٰنَ ٱلَّذِى خَلَقَ ٱلْأَزْوَٰجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنۢبِتُ ٱلْأَرْضُ وَمِنْ أَنفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٦﴾

صدق الله العظيم

فلقد تم خلق العالم غير العضوي أولاً، وهو يتمثل في عالم من المغناطيسية والذبذبات والكهرباء والذرات والنجوم والكواكب و ما شابه ذلك؛ وهذا هو أساس العالم العضوي. أما في العالم العضوي، فتوجد الحياة الخُضَرية أولاً (النباتات والخُضَر) ومنها تولد الحياة الحيوانية (الحيوانات والإنسان).

ومن ثم فيجب أن يتشكل طعام الإنسان من الأطعمة الخُضَرية مثل الحبوب الكاملة والخُضَر الطازجة والبقول والخُضَر البحرية، وأي شيء آخر يعتبر من الكماليات أو ضرباً من الرفاهية، ومن ثم يحث النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك على أن يكون النظام الغذائي

مبنياً على الحبوب الكاملة والخُضَر الطازجة، ويعد ذلك تعديلاً جذرياً لمن كانوا يتبعون أنظمة غذائية تعتمد على المنتجات الحيوانية والخُضَر المعلبة أو المجمدة.

الاختيار:

يتحدث هذا الفصل عن الأطعمة التي تشكل نظاماً غذائياً شمولياً أساسياً ماكروبيوتك وقد تجد بعضها في السوبر ماركت، ولكن عادة ما تكون متاجر الأغذية الصحية هي أفضل مصدر للأطعمة الطبيعية، خاصة الحبوب الكاملة، وقد تجد في مثل هذه المتاجر بعض الاقتراحات حول التغيرات الغذائية أو قد تتعرف إلى بعض الأشخاص الذين يتبعون أنظمة غذائية شمولية ماكروبيوتك، كما يمكنك أن تطلب الأطعمة غير القابلة للفساد وتصلك بالبريد (أنظر المصادر آخر الكتاب).

ويجب أن تضع في الاعتبار مستوى جودة الطعام، فذلك شيء في غاية الأهمية، حيث لا يهم ما هو الطعام، ولكن كلما كان الطعام طبيعياً أكثر وأبعد عن كونه مصنعاً أو مطحوناً، كان ذلك أفضل. وحاول أن تتجنب الأطعمة الملونة أو المحفوظة أو المرشوشة، سواء بمخصبات صناعية أو مبيدات زراعية أو مبيدات حشرية أو الأطعمة المعرضة للإشعاع أو تلك المعالجة بمواد كيميائية؛ كما يجب تجنب الأطعمة التي تنتج عن زراعة بذور خاضعة للهندسة الجينية؛ أما عن الأطعمة المصنعة أو المزروعة عضوياً، فهي أفضل الأطعمة، وهي تتمتع بمذاق رائع بالإضافة إلى أنها تحد من المخاطر الصحية، كما أنها أفضل كلما كانت التربة والمياه أفضل، ولذلك فيجب عليك أن تختار

الأطعمة المزروعة محلياً وفي موسمها الطبيعي بقدر الإمكان، خاصة عند شرائك الخُضَر الطازجة، فالأطعمة المزروعة محلياُ هي الأنسب لبيئتك، ومن ثم فتناولها يساعد الجسم على التكيف مع البيئة المحلية.

وهناك عدد متزايد من الأطعمة الملائمة مثل الحبوب التي تطهى بسرعة وحساء الميزو والبسكوتات المقرمشة والوجبات الخفيفة، وهذه الأطعمة مناسبة للاستخدام المعتدل والاستخدام من وقت لآخر عند تناولها بدون أيّ إضافات أو مواد حافظة أو أي مواد كيميائية.

الأطعمة:

عادة ما يتكون النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك المبدئي مما يلي:

حبوب	من ٤٠% إلى ٦٠% يومياً.
خُضَر	من ٢٥% إلى ٣٠% يومياً.
بقول	من ٥% إلى ١٠% يومياً
حساء	من ٥% إلى ١٠% يومياً، من فنجان إلى فنجانين يومياً.
خُضَر بحرية	من ٣% إلى ٥% يومياً.
المشروبات	عادة ما يكون حسب العطش.
البهارات	تتراوح ما بين عدة مرات أسبوعياً إلى تناولها بصورة يومية.
التوابل	نسب ضئيلة يومياً وتستخدم لعمل توازن في الأطباق المختلفة.

المخللات	تتراوح ما بين عدة مرات أسبوعياً إلى تناولها بصورة يومية.
الأسماك	من صفر إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
الفواكه	من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
الحلوى	من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
المكسرات والبذور والوجبات الخفيفة	تتراوح ما بين عدة مرات أسبوعياً إلى تناولها بصورة يومية.
المحلّيات	من صفر إلى ثلاث مرات أسبوعياً.

وفي ما يلي شرح لهذه المجموعات الغذائية: تحتوي كل مجموعة على أطعمة لها الأولوية (بنسبة من ٤٠% - ٥٠% من النظام الغذائي على الأقل) وغالباً ما تستعمل في بداية اتباع النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك، وعلى أطعمة ثانوية بنسبة تتراوح ما بين ٢٥% - ٣٠% من النظام الغذائي على الأقل) وأطعمة تؤخذ على فترات متفاوتة بكميات قليلة وأطعمة يجب تجنبها في البداية، وينبغي على كل شخص أن يتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة من كل مجموعة لضمان كون النظام الغذائي مغذياً، ولكن ذلك لا يعني أن الإنسان يحتاج إلى تناول جميع الأطعمة، فالناس يعتمدون في أنظمتهم الغذائية على الأطعمة التي يحبونها والتي يستطيعون العثور عليها بسهولة.

وستجد في ما بعد أشكالاً توضيحية ترتب الأطعمة في قوائم حسب قرب الأطعمة إلى (الين) أو (اليانغ)، وتتم كتابة الأطعمة التي يجب تجنبها عند بداية اتباع النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك بخط مائل.

لاحظ أن جميع التوصيات الموجودة في هذا القسم من الكتاب موجهة للمبتدئين في اتباع النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك، أما من ينتمون إلى المرحلة المتوسطة، فقد تعلموا بالفعل اختيار الأطعمة حسب انتمائها لكلٍّ من (الين) أو (اليانغ) بما يناسب حالاتهم وبيئتهم، أما من ينتمون إلى المرحلة المتقدمة فهم يفهمون تأثير كل نوع من أنواع الأطعمة عليهم ويعرفون جيداً كيف يعادلون تأثيره بطعام آخر.

وأخيراً، فينبغي على من يعاني مرضاً خطيراً، قراءة القسم الخاص بالعلاج الماكروبيوتي قبل بداية النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك؛ أما عن السيدات الحوامل أو المرضعات، فيجب عليهن قراءه الفصل الخاص بالغذاء الماكروبيوتي للعائلات.

الحبوب: تشكل الحبوب الكاملة من ٤٠% إلى ٦٠% من الاستهلاك اليومي للطعام في المناخ المعتدل، ويزيد معدل الاستهلاك إلى ما يراوح ما بين ٥٠% و٧٠% في المناخ البارد والفصول الباردة ويقل معدل الاستهلاك إلى ما يراوح ما بين ٣٠% و٥٠% في المناخ الدافئ، وعلى أيّ حال، فيجب تناول الحبوب كاملة وغير مكررة مع إمكانية إعدادها بطرق مختلفة؛ فمثلاً الأرز الكامل يستعمل بكثرة ويرجع ذلك أولاً لقيمته الغذائية العالية ولأن نسبة الصوديوم إلى البوتاسيوم فيه جيدة، كما أن هناك أنواعاً كثيرة منه، ويفضل الأرز

الكامل متوسط الحبة للاستخدام اليومي ، أما عن الحبوب الكاملة الأخرى، فيمكن تناولها في أي وقت كحبوب أولية، ويتم اختيار الأنواع المُشبعة مثل الأرز قصير الحبة، القمح الأسود والدخن والشيلم والقمح الكامل في المناطق ذات المناخ البارد وفي الفصول الباردة، بينما تفضل الحبوب الكاملة من الشوفان والذرة الكاملة والشعير المقشر والأرز متوسط الحبة في المناخ الأكثر دفئاً والفصول الدافئة، ويجب أن تضع في الاعتبار أنه يجب تناول عدة أنواع من الحبوب الكاملة يومياً. وجدير بالذكر أنه يتم استهلاك العديد من الحبوب الكاملة بصورة مصنعة جزئياً، ومن أمثلة هذه الحبوب دقيق الذرة ولفائف الشوفان والبرغل والكسكسي والفريكة وكريمة الحبوب والشعرية والدقيق المصنوع من أي من أنواع الحبوب الكاملة، ومن التوصيات العامة لبداية اتباع النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك أن تركز في استهلاكك اليومي على الحبوب الكاملة، وأن تناول المنتجات المصنوعة من الحبوب الكاملة من حين إلى آخر مع تجنب الحبوب المكررة أو المدعمة بإضافات لرفع القيمة الغذائية في الخطوات الأولى لاتباع النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك.

الحبوب المصنّعة كلياً أو جزئياً

أقل ميلاً إلى (الين): الشعرية رامين، شعرية سومين وشعرية أدون والأرز الكامل طويل الحبة ومقرمشات القمح الكامل والكسكسي وكعكات دقيق الذرة (تورتيه) والشباتي ودقيق الذرة وجريش الذرة والذرة ولفائف الشوفان (دقيق الشوفان) وكعك الأرز غير المملح.

الأقل ميلاً إلى (اليانغ): الشوفان الكامل وشعير اللؤلؤ

والأرز البري والأرز البسماتي والشعير المقشر وشعيرية القمح الأسود والأرز الكامل متوسط الحبة والموتشي ورقائق الشيلم ورقائق القمح والأرز الكامل الحلو والبرغل وكريمة الأرز الكامل وخبز القمح الكامل أو الشيلم المصنوع من الخميرة النشطة والقمح الكامل أو خبز الشيلم غير المخمر وأرز كايو ومقرمشات الشيلم وكعك الأرز المملح تمليحاً خفيفاً ومقرمشات القمح المملحة تمليحاً خفيفاً.

المائل الى(اليانغ): الشيلم والقمح الكامل والكينوا والأرز الكامل قصير الحبة والدخن والقمح الأسود.

الخُضَر: تحتل الخُضَر الطازجة من ٢٥% إلى ٣٠% من الاستهلاك الغذائي اليومي، ونعني بكلمة طازجة الخُضَر التي يتم قطفها من الحقول وليست معلبة أو مجمدة أو مصنعة بأي طريقة، وتفضل الخُضَر العضوية بالتحديد، وكلما كان مصدر زراعتها محلياً، كان أفضل؛ ويمكن تحضير الخُضَر للطعام بطرق مختلفة مثل طهوها على البخار أو ما يعرف يخني (الطهو على مهل) أو في حساء أو تناولها طازجة في السلطة؛ أما الخُضَر الجذرية، فهي تستخدم أكثر في مناطق المناخ البارد والفصول الباردة؛ أما عن الخُضَر الورقية الخُضَراء والسلطة الطازجة، فهي تستخدم في المناطق التي تتمتع بمناخ أكثر دفئاً وفي الفصول الدافئة، كما تستخدم لعمل توازن مع استهلاك اللحوم، وبذلك نجد أنواعاً مختلفة من الخُضَر يتم تناولها على مدار السنة. وفي المناطق التي تتمتع بشتاء طويل بارد، يفضل تخزين الخُضَر المزروعة محلياً بدون إضافات كيميائية، ولكن بالطبع الخُضَر الطازجة المزروعة في مناطق أخرى تتمتع بمناخ مناسب

للزراعة أفضل من الخُضَر المجمدة أو المعلبة، ويجب أن يكون للمزارعين المحليين في المنطقة القرار في تحديد الأغذية التي يمكن زراعتها ومتى يمكن أن يتم ذلك بصورة طبيعية.

الخُضَر

(ين) للغاية: البطاطس، الباذنجان، الطماطم وعش الغراب المتسلق والقلقاس والأفوكادو والبطاطا وعش الغراب والبطاطس الحلو والقرع الصيفي والكوسة الصيفية الصفراء والكوسة الباتي بان والفلفل الرومي والخرشوف وأعواد البامبو والسبانخ والبنجر السويسري والهليون وكرنب ألفالفا والبامية وخرشوف القدس والثوم المعمر وكرنب بروكسيل.

مائل إلى (الين): الكرنب الصيني والهندباء اللحيمة والكرنب الساقي والبازلاء الثلجية والبازلاء الخُضَراء وكيزان الذرة والفجل الأحمر والفاصوليا واللوبيا والبقول الشمعية الصفراء والكرنب الأرجواني والخس والهندباء والسيلانترو والبقدونس والبوك شوي وبذور الخردل والبصل الأخضَر وأوراق الكرنب وأوراق اللفت وأوراق الهندباء البرية والبنجر والبروكلي والقنبيط.

الأقل قرباً من (الين): اللفت والكرنب الأخضَر والكرفس وكوسة الجوز الأرمد وكوسة الجوذان وكوسة هبارد والكوسة البلوطية وقرع الأوكايدو (كابوكا) وكوسة الزهارين والكرفس والفجل الأبيض والبصل والخروف المائي

الأقل قرباً من (اليانغ): اللفت واللفت السويدي ولحية التيس والجزر الأبيض والجزر والخُرف وجذور اللوتس والبردقوش.

ويقترح بعض معلمي النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك تجنب بعض أنواع الخُضَر أو الاكتفاء بتناولها على فترات متباعدة، حيث قد يضر بنا تناول بعض الأطعمة باستمرار ولا سيما بالنسبة لمن لديهم ظروف صحية خاصة، ولكن هناك العديد من قوائم الأطعمة المصممة خصيصاً لتتناسب والجميع، وعلى أيّ حال، فالاتباع الحقيقي للنظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك يكمن في تعلم كل شخص يريد أن يتبعه وتأثير جميع الأطعمة عليه وعلى جسده ومن ثم يتسنى لكل شخص أن يستمتع بالأطعمة التي تقدمها له الطبيعة بأقصى قدر ممكن.

في ما يلي الخُضَر التي يجب أن تتناولها بحكمة وهي: الخُضَر من الفصيلة الباذنجانية مثل البطاطس والطماطم والباذنجان الرومي وجميع أنواع الفلفل خلاف الفلفل الأبيض والأسود، والخُضَر التي تحتوي على كميات كبيرة من حامض الأكساليك مثل السبانخ وأوراق البنجر وبعض الخُضَر الأخرى مثل الهليون والأفوكادو والقرع الصيفي والبطاطا والبطاطس الحلوة، فجميع هذه الخُضَر ين للغاية كما هو موضح في الشكل التوضيحي الخاص بالخُضَر.

البقول والحساء وخُضَر البحر: تشكل البقول والحساء والخُضَر البحرية من ١٠% إلى ٢٥ % من الاستهلاك اليومي للطعام في أي مكان، فالبقول مصدر غني بالبروتين المكملة للحبوب الكاملة، ويتكون النظام الغذائي من ٥% إلى ١٠% من أصناف مختلفة للبقول ومنتجات فول الصويا (المصنعة بأساليب طبيعية بدون أي إضافات كيميائية) مثل حساء الميزو وصوص الصويا الطبيعي وجبنة فول الصويا (التوفو) التي يتم تناولها بطرق مختلفة منها تناولها مع الحساء. وجدير بالذكر أن حليب الصويا والمنتجات المصنوعة منه تعتبر

من الأطعمة الفاخرة التي يتم تناولها في المناسبات الخاصة أو كأطعمة يتم تناولها في الفترات الانتقالية بين النظام الغذائي العادي والنظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك.

كما يمكن إعداد مجموعة متنوعة من الحساء والطهو على مهل باستخدام مجموعة مختلفة من الخُضَر والحبوب والبقول والخُضَر البحرية والأسماك، ولكن أكثر أنواع الحساء انتشاراً في النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك هو حساء الميزو بالخُضَر والخُضَر البحرية، ومن أكثر أنواع حساء الميزو انتشاراً هو الميزو (موجي) المصنوع من الشعير، وهو متاح أكثر للاستخدام اليومي.

أما عن خُضَر البحر (الأعشاب البحرية)، فهي تنمو في البحر وتحصد منه، كما أن مكوناتها ذات القيمة الغذائية العالية والبيئة النظيفة نسبياً التي تنمو فيها، تجعل منها إضافة هامة لأي نظام غذائي يعتمد على الخُضَر، ولكنها قد تحتاج فترة للتأقلم عليها، وعلى أيّ حال، فبعض هذه الخُضَر يختفي داخل أطباق البقول، كما يمكن التأقلم بسرعة عليها، إذا وضعنا كميات ضئيلة منها في الحساء؛ ومن المثير أن خُضَر البحر تستخدم كثيراً مع الأطعمة المصنعة مثل الأيس كريم وتوابل السلطة والخبز.

البقول ومنتجاتها

(ين) للغاية: حليب الصويا والبقول التي نبتت لها براعم وفول الصويا وفول الصويا الأسود والحمص و جبن فول الصويا (التوفو) والناتو و اللوبيا والفاصوليا الليمية والبازلاء، الكاملة المجففة والفاصوليا الشمالية البيضاء.

أكثر (ين): الليميه والفاصوليا المكسيكية والفاصوليا

والفاصوليا السوداء والفاصوليا السوداء المستديرة وفاصوليا بوليتا وفاصوليا أنا سازي والحمص والفول واللوبيا الذهبية والعدس الأحمر.
الأقل (ين): الفاصوليا الأدوكي.
الأكثر (يانغ): صوص الصويا الطبيعي والميزو.

خضر البحر:
أقل (ين): طحالب السورى والأجار أجار (كانتين) والطحالب الأيرلندية والدلسي ونخلة البحر والأرامي وعشب البحر الأسمر والألاريا و النيكابو والميكابو.
الأقل (يانغ): الواكامي والطحالب البحرية (كومبو) والهايجيكي.

المشروبات: تستهلك المشروبات بانتظام بصورة يومية حسب العطش أو الحاجة إليها. ومن المشروبات الأساسية أغصان شاي بانشا (كوكيشا) و الشاي المصنوع من الحبوب الكاملة المحمصة مثل الشعير والأرز الكامل، ومياه الينابيع أو مياه الآبار أو المياه المنقاة، وجودة مصدر المياه هام من أجل الحفاظ على الصحة، وخاصة أن معظم صور الطهو لا تتم إلا باستخدام المياه، ولذلك تقدم الفلاتر التي تزيل الكلور والرصاص والروائح والمواد الكيميائية العضوية المتطايرة والملوثات الأخرى الموجودة في مياه الصنبور الحل الأنسب للحصول على مياه نقية. واذا توفرت المياه القلوية المتأينة، فذلك أفضل.

ومن المشروبات الأساسية في النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك الشاي بأنواعه المختلفة والمشروبات المصنوعة من الخُضَر وخُضَر البحر والحبوب والبقول، أو تلك المصنوعة من مزيج منها. وتتضمن معظم كتب الطهو الخاصة بالنظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك وصفات لمجموعة كبيرة من المشروبات الطبيعية، كما يمكن تناول عصائر الفواكه وحليب فول الصويا، أما حليب البقر والمشروبات التي تعتمد عليه لصناعتها والمشروبات المحلاة والمشروبات الغازية والقهوة وغيرها من المشروبات المنبهة، فيجب تحاشيها تماماً.

وبما أن لكل مشروب أو عصير أو شاي تأثيره الخاص فلقد تم تجميع المشروبات التي تشترك في صفاهّا (الين) في فئات موحدة للتسهيل على متبعي النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك مثل المشروبات المحلاة وعصائر الفواكه وشاي الأعشاب. وجدير بالذكر أن لبعض أنواع شاي الأعشاب تأثير (يانغ).

المشروبات:

(ين) للغاية: المشروبات المحلاة والنبيذ الطبيعي والبيرة الطبيعية والساكي الطبيعي وعصائر الفواكه وحليب فول الصويا والقهوة.

أكثر ميلاً إلى (الين): الشاي الأخضر والشاي الأسود وشاي الأعشاب والأمازاكي.

الأقل ميلاً إلى (الين): المياه المكربنة والمياه المعدنية ومياه الينابيع ومياه الآبار وعصير الجزر وحساء الخُضَر وحليب الأرز الكامل وحليب الحبوب (كريمة خليطة من الحبوب) وسويقات الشاي بانشا.

أقل قرباً من (اليانغ): أغصان الشاي (بانشا) وشاي (مو) من خليط جذور الأعشاب وشاي الطحالب البحرية (كومبو) وشاي الهندباء البرية وشاي الشعير المحمص وشاي الأرز الكامل المحمص.

(اليانغ): حبوب القهوة (يانوه) وشاي (الجنسينج) والشاي الأخُضَر الخشن مع صوص الصويا وشاي جذور اللوتس وشاي جذور البردقوش وشاي برقوقة الأمبوشي.

التوابل والبهارات والزيوت والمخللات:

تستخدم البهارات عند الحاجة لإضفاء نكهتها على الأصناف المختلفة ولإضفاء بعض القيم الغذائية أيضا، أضف إلى ذلك أنها تفتح الشهية، وأنها كثيراً ما تساعد على هضم الحبوب والخُضَر. ومن الأملاح التي تستخدم على المائدة الجوماشيو (بذور سمسم محمصة ومطحونة مع ملح البحر)، ويفيد زيت بذور السمسم الذي يغلف الملح في مساعدة الجسم على امتصاص الملح، كما أنه يقلل من حدة تأثيره (اليانغ). وفيما بعد قائمة بالبهارات المحببة الأخرى، وجدير بالذكر أن كتب الطبخ للأطعمة الماكروباتية توضح كيفية صناعة هذه الأطعمة المفيدة أو شرائها وكيفية استخدامها.

وكما أن التوابل تعتبر طريقة أخرى لإضفاء بعض النكهات على الأطعمة "غير الشهية"، لذلك فهي تلائم من تعود على طعم الأطعمة الأمريكية المتبلة، ويرغب في تحويل نظامه الغذائي إلى النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك، كما يمكن استخدام العديد من التوابل استخدامات عديدة سواء للزينة أو لعمل توازن في تأثير الطعام على

الجسم، فمثلاً يعد الفجل الأبيض المبشور، أو الفجل المبشور من الإضافات المفيدة عند إضافتها للسمك.

وتستخدم الأعشاب متضمنة الريحان والأوريجانو والقرفة والكاري والقرنفل بكميات قليلة في الطهو، كما أن ملح البحر مفيد للغاية لاحتوائه على الكثير من المعادن التي يفقدها الملح الموجود في السوق أثناء عملية التكرير.

وتستخدم الزيوت النباتية في الطهو وأحيانا لإضفاء النكهة، وتستعمل أيضاً لتتبيل السلطة. أما عن المخللات فهي تستخدم كبهارات، وينصح العديد من المتخصصين في النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك بتناول قطعة صغيرة من المخلل بعد كل وجبة لتساعد على الهضم، ويمكن شراء المخللات الطبيعية من محلات الأطعمة الطبيعية أو بالطلب عن طريق البريد ولكن الكثيرين من ممارسي النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك يصنعون المخللات في المنزل.

البهارات:

الأكثر (ين): المستطردة الطبيعية (للأسماك) وطحالب النوري المحمصة.

الأقل (ين): بودرة خضر البحر، وبذور السمسم المحمصة.

الأقل (يانغ): أوراق الشيسو المطحونة وملح السمسم (جوماشيو).

الأكثر (يانغ): الميزو بالبصل الأخضر والتيكا (خليط من جذور اللوتس والبردقوش والجزر والزنجبيل والميزو)، والأميبوشي، (برقوق ياباني مملح ومحفوظ لمدة ثلاث سنوات) والطحالب البحرية المملحة (كومبو).

التوابل:
الأكثر (ين): عصير الليمون وعصير البرتقال وخل الأرز الكامل وخل الأميبوشي ومعجون المستطردة الخضراء ومعجون المستطردة الصفراء والفلفل الأحمر والثوم وبعض الأعشاب الأخرى.
الأقل (ين): الفلفل الأسود المطحون وجذور الزنجبيل المبشورة والفجل الأبيض المبشور والفجل المبشور والفجل الحار المبشور.
الأكثر (يانغ): محلول السكروت المحلي ومعجون الأميبوشي وصوص الصويا الطبيعي والميزو وبرقوق الأميبوشي وملح البحر.

الزيوت:
(ين) للغاية: زيت جوز الهند.
الأكثر (ين): زيت الفول السوداني وزيت الذرة وزيت الزيتون وزيت فول الصويا.
الأقل (ين): زيت الكانولا وزيت بذور المستطردة وزيت السمسم وزيت عباد الشمس.

الأطعمة التكميلية: تستخدم الفواكه والمكسرات والبذور والأسماك والحلّيات، كأطعمة تكميلية يتم تناولها من مرتين إلى ثلاث مرات يومياً كجزء من النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك الأساسي. من الاختلافات بين النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك والأنظمة الغذائية الأخرى هو الاستخدام المحدود للفواكه، لأنها تحتوي على سكر الفركتوز وهو من الكربوهدرات البسيطة التي تتشابه مع السكر المكرر في تأثيره على الجسم، ولكن ذلك لا يمنع الشخص الذي

يتمتع بصحة جيدة نسبياً أن يتناول بعض الفواكه الطازجة المنتقاة للاستمتاع بها، وتفضل الفواكه العضوية، وكلما كانت محلية، كان ذلك أفضل. أما عن الفواكه المجففة التي تنمو في مناطق المناخ المعتدل، فيمكن تناولها بتضمينها في كمية الفاكهة المسموحة أسبوعياً، ولكن ينبغي تجنب تناول الفواكه التي تم قطفها قبل أن تنضح، أو تم رشها أو دهنها بمواد كيميائية قبل أو بعد الجني؛ أما عن الفواكه الاستوائية أو شبه الاستوائية، فيجب تحاشيها تماماً في بداية اتباع النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك.

الفواكه:

(ين) للغاية: المانجو والببايا والأناناس والموز والكيوي والبلح والتين والجريب فروت والعنب والزبيب والزيتون الأخضَر والزيتون الأسود والكشمش والليمون.

المائل إلى (الين): الخوخ والمشمش والبرقوق والخوخ المجفف والكمثرى واليوسفي والخوخ الأملس والبرتقال والشمام الأبيض والتوت الأزرق والبطيخ والكانتالوب والتوت.

الأقل ميلاً إلى (الين): التفاح والكريز والتوت الأسود والفراولة وتوت العليق.

تستخدم المكسرات والبذور كأطعمة تكميلية، لأنها غنية بالدهون وأصعب في هضمها من الحبوب الكاملة، وبوجه عام يوصى بتفضيل البذور والمكسرات صغيرة الحجم، حيث إنها تحتوي على

دهون أقل، وكما أشرنا مسبقاً، فإن الجوماشيو وهو عبارة عن بهارات مصنوعة من بذور السمسم والملح، يستخدم يومياً أو حسب الرغبة؛ أما المكسرات والبذور فيتم تناولها كوجبات خفيفة أو في الكيك والبسكوتات أو كجزء من التوابل مطحونة في زبد المكسرات أو البذور.

المكسرات والبذور

(ين) للغاية: البندق البرازيلي والكازو.

الأكثر ين: بندق كوينزلاند و الفستق والبندق والفول السوداني واللوز الأمريكي.

(ين): اللوز والكستنة والصنوبر والجوز وبذور الخشخاش.

الأقل (ين): بذور القرع وبذور القرع العسلي وبذور عباد الشمس وبذور السمسم الأبيض وبذور السمسم الأسود.

الأسماك والأطعمة البحرية:

أقل ميلاً إلى (اليانغ): المحار وسمك القنبر ومحار البطلينوس والأخطبوط وسمك التونة والشبوط والمحار السقالوب وبلح البحر.

(اليانغ): الاستاكوزا والهلبوت والتروت والسمك المفلطح والمكريل وسمك موسى وسمك الكراكي سمك الفرخ وسمك الحدوق وسمك القد وسمك أبو سيف وسمك سحميات (وهو سمك صغير فضي الحراشف) وسمك القد الصغير.

المائــل إلى (اليــانغ): الســلامون والجمــبري والرنجــة والسردين والنهاش الأحمــر والأريكــو (وهــو سمــك صــغير مجفف) والكافيار. تقاس الأسماك الأخــرى الموجــودة في الــوطن العربي بالحجم نفسه. وكلما صــغرت الأحجــام، اقتربنــا مــن (اليانغ) والعكس صحيح.

وبينما يحث النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك الأساسي على تحاشي تناول اللحوم، إلا أنه يسمح بتناول الأسماك كأطعمة تكميلية خاصــة عند الحاجة الصحية لها، بدءاً ممن قد يحتاج إليها، لأنه يعيش في منــاخ بارد أو في فصل بارد إلى الرياضي النشيط، حيــث يحتــاج هــؤلاء الأشخاص لنسبة عالية من البروتين، كما يحتاج إليها من يمرون بفتــرة انتقالية لاتباع النظام الغذائي الذي يعتمد على الحبوب والخُضَر، وعلى أيّ حالَ تفضل الأسماك ذات اللحوم البيضاء غير الدسمة للاســتخدام المتكرر، أما الأسماك ذات القشرة الزرقاء أو ذات اللحم الأحمر، فيتم تناولها في المناسبات فقط.

المحلّيات: أما عن المحلّيات التي تستخدم كتحلية بعد الطعام أو كوجبة خفيفة، فيتم تناولها بكميات ضئيلة (من مرتين لثلاث مرات أسبوعياً وبكميات صغيرة) وذلك كجزء من النظام الغذائي الشــمولي ماكروبيوتك الأساسي خاصة في بداية اتباعه. وبالنسبة لمــن اعتــادوا اتباع نظام غذائي يحتوي على الكثير من السكر المكرر، فقد يحتاجون لاستخدام المحلّيات التي سيتم سردها في ما يلي في فترة الانتقال، ولكن ذلك لا يجعل لأي من المحلّيات الموجودة في القائمة القدرة على إعطاء الاستمتاع الفوري الذي يقدمه السكر المكرر، (ولكن على أيّ حال،

فالخُضَر حلوة المذاق بطبيعتها تشبع الحاجة للسكريات بالتدريج) وتفضل المحلّيات التي تتكون أساساً من الحبوب، أما السكريات البسيطة مثل السكر المكرر والعسل ودبس السكر، فينبغي تحاشيها.

المحلّيات:

(ين) للغاية: الميرين وشراب القيقب وعصائر الفواكه التي تنمو في المناطق المعتدلة (مثل التفاح) والفواكه المجففة أو المطبوخة التي تنمو في المناطق المعتدلة أيضاً.

أكثر ين: الأمازاكي ومنقوع الشعير وعسل الأرز الكامل.

الإعداد:

يعتبر الإعداد الدقيق والمتنوع للطعام في غاية الأهمية عند اتباع النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك، فيجب أن يكون الطعام طيب المذاق ومثيراً للشهية، وفي الوقت نفسه محتفظاً بقيمته الغذائية ومناسباً لمن يتناوله، فيجب أن نضع في الاعتبار أن أسلوب طهو الطعام يغير منه، والأهم من ذلك أنه يغير تأثيره على من يتناوله، فعلى سبيل المثال، يمكن التحكم في نسب (الين) و (اليانغ) في الطعام، فإذا كان الطعام (يانغ) للغاية يمكننا أن نجعله يميل بعض الشيء إلى (الين) والعكس صحيح، وبذلك نتمكن من عمل توازن في الوجبة بين الأطعمة وطرق إعدادها عن طريق تناول بعض الأطعمة (الين) وبعض الأطعمة (اليانغ) أو تناول وجبة كاملة (يانغ) أو وجبة (ين) معتمدين في ذلك على طبيعة الفصل والمناخ واحتياجات الشخص الذي

يتناول هذا الطعام، وبذلك نجد أن الفهم السليم لكيفية إعداد الطعام – يضفي بعض المرونة والتحكم على التغذية والصحة.

وفيما يلي توضيحاً لبعض الأساليب الشائعة لإعداد الطعام، بالإضافة إلى ذلك فهناك بعض العوامل التي يعتمد عليها لجعل هذه الطرق المختلفة لإعداد الطعام مائل (الين) أو (اليانغ)، وعلى أيّ حال، كلما زاد وقت الطهو أو الضغط أو الحرارة أو الملح المستخدم مع الطعام، كان مائلاً إلى (اليانغ)، وكلما زادت المياه أو المحلِّيات وقل وقت الطهو والحرارة، كان الطعام مائلاً إلى (الين).

الطرق المختلفة لإعداد الطعام:

أكثر (ين): الطعام الذي يقدم طازجاً، والطعام الذي يتم طهوه على البخار.

أقل (ين): السلق والطهو بدون ماء والطهو بطريقة السوتية باستخدام الماء.

أقل (يانغ): الطهو بالضغط والطهو بطريقة السوتيه باستخدام الزيت والقلي مع التقليب السريع والتحميص.

أكثر (يانغ): الخبز والقلي في زيت عميق والشيء والضغط باستخدام الملح.

(يانغ) للغاية: التخليل والتجفيف.

ومن أفضل كتب الطهو التي تتعرض لأسلوب الماكروبيوتك يجيء كتاب "أساسيات طهو الماكروبيوتك"، لِجوليا فيري، ويقدم الكتاب إرشاداً واضحاً لتجهيز وجبات الحبوب الكاملة والخُضَر الطازجة وإعدادها. وهذا الكتاب وغيره من كتب الطهو موجودة تحت عنوان "قراءات مقترحة".

استهلاك الطعام:

إن طريقة استهلاك الطعام مهمة وأهم منها مضـغ الطعـام. حيث إنه كلما تم تفتيت الطعام إلى جزيئات صغيرة، كان أسهل على الأمعاء امتصاصه، وأيضاً اللعاب يساعد على سهولة هضم الكربوهدرات المعقدة، فإن الأشخاص الذين يمضغون طعامهم بين خمسين ومائة مضغة لكل قضمة، يشعرون بإحدى الفوائد التالية: انخفاض الرغبة في الإكثار من تناول الطعام وانخفاض الرغبة في تناول الحلويات وانخفاض الإحساس بالظمأ الشديد بعد الانتهاء من تناول الطعام وتحكم أفضل في مقدار الأملاح المتحصل عليها والشعور القوي بالنشاط والطاقة وقلة الشعور بالتعب.

كما أنه من المهم أيضاً التحكم في كمية السوائل المتناولة تبعاً للشعور بالظمأ ولاحتياج الجسم، حيث إن تناول السوائل بكثرة أو الإقلال منها، من شانه أن يجهد القلب والكليتين؛ ويجب التنبيه إلى أنه على الرغم من أن الحبوب والخُضَر تحتوي على نسبة أكبر من السوائل من تلك التي توجد في الأغذية الحيوانية، إلا أنه يتعين علينا شرب كمية كافية من الماء للحصول على أداء سليم لوظائف الإلكتروليت.

من العوامل المؤثرة أيضاً هي كمية الطعام، حيث إن تناول كميات كبيرة من الطعام حتى إذا كانت طازجة ومختارة بعناية ومعدة بشكل جيد، إلا أنه يكلف الجسم فوق طاقته، وقد يقلل من كمية الطعام الذي تستطيع الأمعاء امتصاصها فالكثير من كميات الطعام المختلفة قد يصبح مضراً، فمثلاً الكثير من الأملاح مثل تلك التي نجدها في خُضَر البحر قد يتسبب في حدوث خشونة أو تيبس في الجسم، وتناول كميات كثيرة من الملح أو كميات أقل مما يحتاجه الجسم منه،

قد يتسبب في حدوث إجهاد. وبصفة عامة، فإن الاعتدال هو أحد أهم مفاتيح الحصول على السعادة والحياة الهانئة، كما أن من فوائد تطبيق النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك هو أن المرء يبدأ في إدراك ما يريد جسمه أن يبلغه، مما يساعده على تحديد الكميات المثلى من الطعام التي يتناولها. إن تحديد الكمية التي يتناولها الشخص هو اختيار شخصي، إلا أنه إذا كان الشخص يأكل مرتين أو ثلاث أو أربع مرات في اليوم، فيفضل أن يحافظ على مواعيد أكله يومياً حيث إن هضم الطعام بطريقة جيدة يستغرق بضع ساعات لذا فلا يوصى بالأكل قبل الخلود إلى النوم بل إن بعض أخصائيي التغذية الشمولية ماكروبيوتك ينصحون بعدم الأكل قبل النوم بثلاث ساعات على الأقل. كما أن تناول الطعام في جو هادئ، يساعد على الهضم بطريقة صحيحة ومفيدة للصحة ولنظرة المرء إلى الحياة بصفة عامة.

النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك للعائلات:

إن إعداد وجبة ماكروبيوتك قد يوحي بالصعوبة، حيث إن كل فرد يتميز بخصائص متفردة عن غيره من الأفراد، وبالتالي باحتياجات متفردة، إلا أنه إذا كان أفراد الأسرة كافة يتمتعون بصحة جيدة ويرغبون في تناول طعام معد طبقاً لمفهوم نظام ماكروبيوتك، فإنه من السهل إعداد وجبات ملائمة أفراد الأسرة كافة عن طريق التنوع في نوعية الأطباق المقدمة واستعمال البهارات، فالوجبة المعدة سواء كانت لعائلة كثيرة العدد أو لعائلة ذات احتياجات غذائية متنوعة، يجب أن تتضمن على الأقل أحد الأطباق ذات (اليانغ) الأكثر، وأحد الأطباق ذات (الين) الأكثر، وبذلك فالأفراد الذين يحتاجون إلى طعام (يانغ) أكثر يأكلون من الطبق الذي به طعام (يانغ) أكثر، والأفراد

الذين يحتاجون إلى ين أكثر يأكلون من الطبق الذي به طعام ين أكثر، كما أن المخلّلات والبهارات والتوابل، يمكن أن يستعملها كل فرد في على حدة طبقاً لاحتياجاته الشخصية، ليتسنى له جعل وجبته ملائمة لاحتياجاته الشخصية. وأود أن ألفت النظر إلى أهمية إعداد الطعام طبقاً لاحتياجات الشخص الذي يحتاج أقل كمية من الملح، حيث يستطيع باقي أفراد الأسرة إضافة (الجوماشيو) أو أي بهارات مالحة بعد ذلك طبقاً لاحتيآجاهم، كما يجب أن تحتوي الوجبة على طبق واحد على الأقل، به نسبة عالية من البروتين، وبذلك فالذين يحتاجون إلى البروتين يمكنهم الإكثار من ذلك الصنف.

كما يجب أن يتوافر دائماً طبق به حبوب بدون أي إضافات، مثل طبق أرز بني مطبوخ بالضغط وطبق من الخُضَر المطبوخة بدون الإكثار من التوابل فيها، وأيضاً يجب أن يدرك أفراد العائلة الذين يريدون تجنب أصناف معينة من الطعام مثل الحلو، أن ذلك بصفة موقتة فقط، كما أن بعض أفراد الأسرة الآخرين قد يحتاجون لذلك الصنف، فلا يجوز إجبار أفراد الأسرة كافة على الالتزام بنظام غذائي معين بسبب وجود مريض واحد فقط في الأسرة.

إن تطبيق النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك في أسرة يرفض أحد أفرادها أو أكثر الالتزام بنظام الماكروبيوتك، يعد تحدياً كبيراً، إلا أنه من الممكن القيام به. فإذا كان الشخص الذي يتولى إعداد الطعام في الأسرة يرغب في اتباع نظام الماكروبيوتك، فيمكن إعداد أنواع من الطعام تصلح لتناول الأفراد الذين يرغبون في اتباع نظام الماكروبيوتك، وفي الوقت نفسه تصلح لمن لا يرغبون في اتباعه، وذلك يعني أنه يجب أن يتوافر يومياً أصناف تحتوي على حبوب كاملة

وخُضَر طازجة؛ وعلى الذين يتبعون نظام الماكروبيوتك أن يتجنبوا تناول اللحوم والسكر والأطباق الأخرى التي تتعارض ونظام الماكروبيوتك، كما يعد اتباع نظام الماكروبيوتك صعباً قليلاً بالنسبة للأطفال، خاصة في السن من ثلاث إلى ست سنوات، وأعتقد أن محاولة توضيح أسباب اتباع ذلك النظام الغذائي للأطفال، بصراحة تعد طريقة مفيدة، فإذا رفضوا، يمكن الاستعاضة عن نظام الماكروبيوتك بمحاولة توفير أغذية لهم من نوعية جيدة مثل الجبن الطبيعي بدلاً من الجبن التجاري الموجود بكثرة في المحلات، مع البدء تدريجياً في زيادة الأطباق ذات الحبوب الكاملة والخُضَر، وإذا بدأ الأطفال في الشعور بالنشاط أكثر وشاهدوا والديهم في حالة صحية أفضل نتيجة التزامهم بنظام الماكروبيوتك، فإنهم قد يغيرون من نظامهم الغذائي ويقبلون على نظام الماكروبيوتك بأنفسهم من دون تدخل من أحد نتيجة لاقتناعهم الشخصي به النابع من التحسن الذي يلحظونه على أنفسهم وعلى والديهم، وأود أن أنبه إلى أن فرض نظام الماكروبيوتك قسرياً على الأطفال ومنعهم من تناول اللحوم والسكريات قد ينتج عنه الكثير من المشكلات العائلية.

هناك أيضاً سؤال يفرض نفسه دائماً في العائلات التي تتبع نظام الماكروبيوتك وبها أطفال وهو تناول الحلويات، فالأطفال من عمر خمس سنوات أو أكثر يحتاجون للشعور ببعض الاستقلالية في اتخاذ القرارات، لذلك يجب أن نخيرهم عندما يحصلون على الحلويات في

المسابقات الرياضية أو اجتماعات الكشافة أو منازل أصدقائهم أو في الأعياد والمناسبات السارة بين ثلاث اختيارات: وهي أن يستبدلوا تلك الحلوى بوجبة خفيفة أكثر فائدة عندما يعودون إلى المنزل، أو أن

يرفضوا أخذ تلك الحلويات، أو أن يأكلوها مع الأخذ في الاعتبار أنه من الصعب على الأطفال أن يرفضوا تلك الحلوى، ولكن يجب أيضاً أن نوضح لهم أثر تلك الحلوى عليهم إذا قرروا أن يأكلوها.

إن اتباع المرأة الحامل لنظام الماكروبيوتك أثناء فترة الحمل، يعتبر اختياراً ملائماً جداً، كما أنه إذا كانت المرأة الحامل تتبع نظام الماكروبيوتك من قبل حدوث الحمل، فلن تحتاج إلا إلى إجراء بعض التغيرات الطفيفة. وبالطبع معاودة أخصائي على دراية بنظام الماكروبيوتك يعتبر من الأمور المستحبة. إن المرونة هي المفتاح الرئيس للحصول على ولادة سهلة ويجب إشباع رغبات الأكل الملحة بطريقة منطقية، فإذا ما شعر الطبيب أو القابلة بالقلق لوجود نقص لدى المرأة الحامل من البروتين أو الكلسيوم أو الحديد أو من أي عنصر غذائي أخر، فيوجد في نظام الماكروبيوتك الكثير من المصادر المناسبة لتعويض ذلك النقص. أما إذا كانت المرأة الحامل قد تحولت إلى نظام الماكروبيوتك حديثاً، فإنه سيصبح من الصعب تحديد الرغبات الحقيقية في الأكل التي تنتابها (الاحتياجات الغذائية التي تحتاجها الأم أو طفلها). حيث إنه عندما يبدأ الإنسان في اتباع نظام الماكروبيوتك يبدأ جسمه في التخلص من السموم والزوائد الموجودة به، ما يجعله يشعر بالرغبة في تعويض تلك السموم التي يتخلص منها جسمه عن طريق تناول طعام يمده بها؛ وفي هذه الحالة يوصى بالعمل على إشباع تلك الرغبات، مع الأخذ في الاعتبار أنه إذا كانت نوعية الطعام بها نسبة مرتفعة من المواد الكيميائية أو السكر أو المواد الحافظة، فيجب في هذه الحالة التعرف إلى المكون الذي يرغبه الجسم، مثل السكريات مثلاً والاستعاضة عنه بمادة أكثر طبيعية.

وأود أن أحذر هنا أن أهم ما يجب تجنبه هو القيام بعمل تغير جذري كبير في النظام الغذائي أثناء فترة الحمـــل وفتـــرة الرضـــاعة الطبيعية، حيث إن نظام التخلص من السموم أثناء اتباع نظام غذائي مكثف يكون كبيراً جداً، ما يلزم توخي الحذر حيث إن ذلك قد يؤثر على الجنين أو على الرضيع، لكن بالطبع يمكن القيام بعمـــل بعـــض التغيرات الصغيرة في النظام الغذائي المتبع مثل الحصول على أطعمـــة ذات جودة أكبر أو طازجة أكثر، فالتغير التام من نظام غذائي يعتمـــد على اللحوم والسكريات إلى نظام غذائي يعتمد على الحبوب والخُضَر أثناء فترة الحمل أو الرضاعة، قد يترتب عليه عواقب وخيمة، والعكس أيضاً صحيح، حيث إنه يجب تجنب التغيير الجذري من نظام ماكربيوتك إلى أي نظام غذائي مختلف. ولمزيد من التفاصيل يمكن الرجـــوع الى كتاب الحمل الماكروبيوتك .

يعد لبن الأم هو أفضل غذاء للرضيع ويساعد أول حليب الأم عقـــب الولادة (ما يسمى لبأ) نظام التحصين الذاتي لدى الرضيع على العمل بكفاءة وعلى طرد مادة الغائط المتجمعة في الفترة التي كان الطفل فيها ينمو في رحم الأم، أما إذا كانت الرضاعة الطبيعية غير ممكنة، فيوجد مشروبات بديلة يمكن تجهيزها من الحبوب، ويمكن أيضاً مراجعة كتاب أغذية ماكروبيوتك للأطفال للحصول على بعض الوصفات الغذائيـــة وأيضاً استشارة مستشار رعاية صحية.

تتباين الآراء في ما يتعلق بالرضاعة الطبيعية للطفـــل وأيضـــاً بالوقت المناسب لبدء إطعامه بطعام صلب، فمثلما يختلف البالغون عن بعضهم البعض، فكذا يختلف الأطفال، ولكل منهم احتياجاته ورغباته،

فبعضهم يحتاج إلى الرضاعة الطبيعية لمدة أطول من غيرهم والآخرون يحتاجون لطعام صلب مبكراً عن أقرانهم، ويراعى عند بدء إطعام الأطفال بأطعمة صلبة خاصة لمن هم قبل سن عشرة أشهر أو أحد عشر شهراً، أن تقوم الأم بمضغ تلك الأطعمة قبل إعطائها للطفل، لأن الطفل ليس لديه لعاب ينتج مادة بتالين، وهي خميرة لعابية تساعد على هضم الكربوهدرات. ولمزيد من الرعاية الصحية للرضع والأطفال عليكم الاطلاع على كتاب الرعاية الماكروبيوتية للأطفال.

وأيضاً من الموضوعات التي تشغل الكثير من الأطباء والعاملين في مجال الصحة، هو مقدرا الدهون وبخاصة الكوليسترول الذي يحتاجه الرضيع للنمو السليم للمخ، إن استخدام منهج متكامل من الماكروبيوتك إلى جانب الرضاعة التي يحتاجها الطفل أما إذا كانت الرضاعة الطبيعية غير ممكنة أو كان معدل نمو الطفل بطيئاً أو إذا كانت هناك حاجة إلى معدل أكبر من الدهون فيجب اختيار أكثر الأطعمة طبيعية.

وعلينا أن نتذكر دائماً أنه لا يوجد أي نوع من الأطعمة التي تعتبر ممنوعة في منهج الماكروبيوتك، فإذا ما كانت منتجات الألبان أو اللحوم أو حتى السكر مهمة في حالة أي شخص، فإن نظام الماكروبيوتك يوصي بتناول تلك الأطعمة مع الأخذ في الاعتبار شراء أكثر المنتجات طبيعية وتناولها فقط مادامت ضرورية. ويحدثنا الفصل التالي عن الإصدارات المتعلقة بالتغذية بشأن تناول اللحوم ومنتجات الألبان والأطعمة الأخرى.

المواد الغذائية:

تتنوع احتياجات الأشخاص الغذائية، فبينما يوفر اتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي كميات مناسبة من أنواع الغـذاء كافـة إلى أن شعورك بحالتك هو أفضل دليل على الطريقة التي يجب أن تتبعهـا في نظامك الغذائي بل إنه يفوق أيّ قوائم من المسموح به يومياً.

ويحتوي النظام الغذائي الماكروبيوتك على مقدار ١٢ % من البروتين، على أن يكون القليل منها من مصادر حيوانية أو لا يكـون منها أي جزء على الإطلاق من مصدر حيوانـي حيث إن المصادر غير الحيوانية بها نسبة ضئيلة من الدهون (١٥ % فقـط مـن الـدهون مشتملة على ٢% إلى ٣ % من الدهون المشبعة) وبها نسبة قليلة من الكربوهدرات البسيطة (٥%) وبها نسبة عالية مـن الكربوهـدرات المركبة (٦٨%) على العكس من نسبة ١٢% من البروتين الموجودة في الغذاء العادي الذي يتكون من مصادر حيوانية، كما انه أيضاً بـه نسبة مرتفعة من الدهون (٤٢% متضمنة ١٦% من الدهون المشبعة) وبه نسبة مرتفعة من الكربوهدرات البسيطة (٢٦%) ونسبة منخفضة من الكربوهدرات المركبة (٢٠%).

(مع ملاحظة أن هذه الأرقام تعكس ما يأكله أغلب النـاس وخاصة الأمريكيون، وليس توجيهات الحكومة الأمريكيـة المتعلقـة بأسلوب التغذية، حيث إن النظام الغذائي الذي توصي بـه الحكومـة الأمريكية مثله مثل النظام الماكروبيوتك، يؤكد على تناول الحبـوب ومشتقاها).

إن الاختلاف بين الطعام الأمريكي العادي والماكروبيوتك لهنتائج هامة، حيث إن ما يأكله الإنسان يؤثر في ما يحتاج أن يأكله. فالجسم يعمل بكفاءة أكثر عندما يحصل على النسبة المثالية من الطعام، بينما يحدث قصور في عمل الجسم، إذا حصل على نسبة قليلة من الطعام أو إذا كان يجب أن يعمل بقوة للتخلص من الزوائد.

فمثلاً، الشخص الذي يأكل الطعام الأمريكي العادي وكذلك طعامنا اليومي المشابه له الذي به نسبة مرتفعة من المنتجات الحيوانية والكربوهدرات المكررة، يحتاج إلى كميات كبيرة من الأملاح والفيتامينات، مثل الكلسيوم وفيتامين ج والقليل من الأملاح المضافة، ويجب أن يتأكد من حصوله على كمية مناسبة من الألياف، بينما الشخص الذي يأكل الطعام طبقاً لنظام الماكروبيوتك، يحتاج إلى نسبة أقل من الكلسيوم وفيتامين ج ونسبة أكبر من الأملاح المضافة إلى الطعام، بينما يحصل على كمية كبيرة من الألياف عند تناول الحبوب الكاملة.

تتوقف الكميات اليومية المقترحة على متوسط احتياجات الفرد الذي يأكل طعاماً عادياً فالتغيرات في الكميات اليومية المقترحة تتوقف على احتياجات الأفراد الذين يتناولون كميات كبيرة من الأطعمة ذات الأصل الحيواني فمثلاً في عام ١٩٧٥ كانت الكمية اليومية المقترحة من الطعام للحصول على الكلسيوم وفيتامين ج تبلغ حوالى نصف تلك التي يوصى بها في عام ١٩٩٥ بينما الكميات اليومية المقترحة من منظمة الصحة العالمية تماثل بشدة تلك التي يحتاجها أفراد يأكلون وجبات من الحبوب والخُضَر فمثلاً تقترح الولايات المتحدة أن يحصل الرجل الذي يزن ٧٠ كيلو على وجبة تحتوي على

٥٢ جراماً من البروتين يومياً بينما تقترح منظمة الصحة العالمية حصوله على ٣٧ جراماً بينما تقدر الكمية المقترحة لامرأة تزن ٥٤ كيلو ٤٤ جراماً طبقاً للولايات المتحدة و٢٩ جراماً طبقاً لمنظمة الصحة العالمية.

لا يوجد نظام ماكروبيوتك واحد، بل يوجد أكثر من أسلوب، لذا فإنه من المستحيل إجراء دراسات الحجب المزدوج لإثبات كفاءة عمل نظام الماكروبيوتك، إلا أن أفضل دليل على مدى كفاءة نظام الماكروبيوتك هو ما يشعر به الفرد من أثر تطبيقه لنظام الماكروبيوتك،وعلاوة على ذلك، تعد طريقة اتباع كل شخص لنظام الماكروبيوتك صالحة له هو فقط، حيث إن كل شخص متفرد في خصائصه، وإني أحذر هنا بشدة من أي دراسة تؤكد أن نظاماً معيناً من الماكروبيوتك يصلح الناس كافة، بل إن هذه الفكرة تتعارض تماماً ومبادئ الماكروبيوتك الأساسية.

البروتين: تأكل غالبية الناس في العالم أجمع كمية كافية من البروتين غير ناتج عن مصادر حيوانية أو به نسبة ضئيلة منه، ويتكون نظام ماكروبيوتك الغذائي من حوالى ١٢% من البروتين مثله في ذلك مثل النظام الغذائي الأمريكي العادي. بينما الاختلاف الحقيقي الوحيد بين النظامين هو مصدر حصولهم على البروتين.

يعتبر البروتين بمثابة قوالب البناء للجسم ويستخدم لبناء الخلايا ومعالجة أي تلف يصيبها، كما أن البروتين هو المقوم الأول للإنزيمات والهرمونات والدم والسوائل الخلوية والأحماض الأمينية هي مكونات البروتين. فبعد تناول الفرد لوجبة ما يبدأ الجسم في تكسير

البروتين وتحويله إلى أحماض أمينية، ثم يعيد تجميعهما في هيئة البروتينات التي يحتاجها ويعتبر ثمانية من ضمن الاثنين والعشرين حمضاً أمينياً الأساسية، حيث إنه لا يمكن الحصول عليها سوى عن طريق الطعام ويجب أن يتم تناول تلك الأحماض الأمينية الثمانية في الوجبة نفسها وبكمية معينة؛ فإذا ما نقص أحد هذه الأحماض الأمينية في الجسم، فإن الجسم لن يستطيع أن ينتج سوى كمية محدودة من البروتين الممكن استعماله.

إن الأطعمة الحيوانية تحتوي على الكمية المناسبة تقريباً من الأحماض الأمينية الأساسية، لذا، فإنها تبدو للوهلة الأولى أفضل مصدر كامل للبروتين، إلا أنها تحتوى أيضاً على كمية مرتفعة من الدهون المشبعة التي قد تؤدي لحدوث أمراض في القلب ولمشكلات صحية أخرى، كما أن الأطعمة التي تحتوي على نسبة مرتفعة من البروتين، مثل الأطعمة الحيوانية، ينتج عنها فضلات أثناء عملية التحلل ما يستهلك جزءاً من طاقة الجسم للتخلص منها وبالتالي إنهاك الكلى والكبد، كما أن زيادة البروتين الناتج من منتجات حيوانية يمكن أن ينتج عنه سموم أثناء التخمر في الأمعاء الغليظة؛ أما الكربوهدرات المركبة، فتمد الجسم بمعدل أكبر من الطاقة وفضلات أقل أثناء تحولهم إلى طاقة، لذا، فإنهم مصدر للطاقة أفضل من المنتجات الحيوانية.

هذا، ويحتوي النظام الغذائي الماكروبيوتك على كمية واقية من الأحماض الأمينية الأساسية كافة، خاصة إذا تم تناول الميسو وصوص الصويا وحبوب السمسم (جوماشيو) والفاصوليا يومياً في شكل حبوب كاملة، فالحبوب بها نسبة مرتفعة من بعض الأحماض الأمينية الأساسية، والفاصوليا بها نسبة مرتفعة من البعض الآخر، لذا

فعندما يتم تناولهما معاً في الوجبة نفسها فإن الجسم يحصل على كل احتياجاته من البروتين، كما أن المكسرات والحبوب والسمك التي تعتبر أغذية مكملة في منهج الماكروبيوتك من المصادر الجيدة للبروتين، ويمكن الاطلاع على كتاب "جوهرة الماكروبيوتك القواعد الأساسية لفهم علم الماكروبيوتك" للمؤلف هيرمان أهيرا الصادر باللغة العربية من أجل الحصول على معلومات إضافية عن البروتين والأحماض الأمينية وهو يناقش باستفاضة الاحتياجات من الأحماض الأمينية والبروتين.

الدهون: يحتاج الجسم الدهون لأسباب كثيرة، إلا أن الغذاء الأمريكي العادي يحتوي على حوالى ٤٢% من الدهون، بل أكثر من ذلك، فإن ثلث تلك الكمية من الدهون مشبع وطبعاً معروف المخاطر الصحية، لذلك فأي نظام غذائي تزيد نسبة الدهون فيه على ٢٠% من الإجمالي يمكن أن يؤدي إلى الكثير من المشكلات الصحية متضمنة أمراض القلب والسرطان والسكري.

أما نظام الماكروبيوتك، فإنه يحتوي على حوالى ١٣ % من الدهون غير المشبعة و٢% من الدهون المشبعة، وهذا المعدل كافٍ تماماً في الظروف العادية ويمكن بسهولة الحصول عليه من الزيوت النباتية والفاصوليا ومنتجات الصويا والحبوب الكاملة والمكسرات والحبوب والأسماك.

الكربوهدرات: يعتقد الكثيرين أن الدهون هي أفضل مصدر للطاقة حيث إنها توفر طاقة في الجرام الواحد أكثر مرتين من جرام البروتين والكربوهدرات، إلا أن ذلك ليس صحيحاً، فأولاً، هناك المشاكل الكثيرة المرتبطة بزيادة الدهون وثانياً، إن الأطعمة الحيوانية

التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون ليست من مكونات طبيعية على الإطلاق إذ يوجد فيها نسبة مرتفعة من الكيماويات والمواد المضافة والهرمونات ... الخ وثالثاً إن الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الدهون تتحول أسهل إلى دهون بدلاً من أن تتحول إلى بروتين وكربوهدرات.

تعتبر الكربوهدرات أهم مصدر للحصول على الطاقة أفضل من البروتين والدهون، فتعتبر الكربوهدرات المركبة مثل الحبوب الكاملة والفاصوليا والخُضَر مصدراً أفضل للحصول على الطاقة الممتدة أكثر من الكربوهدرات البسيطة الموجودة في الحبوب المكررة أو السكر المصنع، كما أن الكربوهدرات المركبة تستغرق وقتاً أطول ليتم هضمها، لذا فإنها تنتج كمية أكبر من الطاقة للجسم، بينما الكربوهدرات البسيطة تتحول إلى الدهون في الجسم بسهولة، وإذا زادت فإنها قد تتسبب في أمراض مثل هيبوجليسيما (النقص غير الطبيعي لسكر الدم) ومرض السكري، وبينما يتكون الطعام الأمريكي العادي من حوالى ٤٦ % من الكربوهدرات، فإن أكثر من نصفها من الكربوهدرات البسيطة الناتجة من حبوب مكررة ومنتجات الدقيق والسكريات البسيطة، فإن الطعام في نظام الماكروبيوتك يحتوي على حوالى ٦٨ % من الكربوهدرات المركبة التي توفر طاقة مستمرة لمدة طويلة أكثر من تلك التي تنتج من البروتين والدهون، كما ينتج أيضاً عنها فضلات أقل وتعتبر الحبوب الكاملة والخُضَر والفاصوليا مصادر ممتازة من الكربوهدرات المركبة، كما أن تلك الأطعمة غنية بالألياف التي يمكن أن تصبح مفيدة للغاية للأشخاص الذين يعانون الإمساك والمشكلات الأخرى في الأمعاء.

المعـادن: يوفر نظام الماكروبيوتك كمية كافية من المعـادن، ويلاحظ أن الكثيرين من الأشخاص يؤمنون أن منتجات الألبان الـتي تتميز بالغنى من الكلسيوم أساسية لحياة صحية والمعروف أن الجسـم يحتاج إلى الكلسيوم لبناء عظام وأسنان قوية، كما أنه يسـاعد علـى تجلط الدم وينظم ضربات القلب وينشط بعض الإنزيمـات وضـبط التأيض (التمثيل الغذائي). وتشتمل وجبة ماكروبيوتك أساسية علـى الكثير من مصادر الكلسيوم مثل الخُضَر ذات الأوراق التي تحتوي على نسبة مرتفعة من الكلسيوم مثل البروكولي والملفوف واللفت الأحمـر واللفت الأخُضَر، كما أن خُضَر البحر وفول الصويا ومنتجات الصويا جميعها تعتبر مصادر جيدة للكلسيوم، كما أن حبوب السمسم تحتوي على نسبة مرتفعة من الكلسيوم، لذا فإن الجوماشيو (حبوب السمسم مع الملح) يعد مصدراً ممتازاً للحصول على الكلسيوم. وأيضـاً تعتـبر الأسماك الصغيرة المجففة (ايريكو) اختياراً جيداً لمن يريد الحصول على نسبة مرتفعة من الكلسيوم من مصدر واحد.

ويعتبر الحديد أيضاً عنصراً مطلوباً للأشخاص كافة وبصـفة خاصة للنساء خاصة أثناء سنوات الخصوبة حيث يتم فقد نسبة كبيرة من الدماء أثناء الطمث وأثناء الحمل، إن أحد أهم وظائف الحديـد في الجسم هو حمل الأكسجين إلى الأنسجة، كما أنه يعمل على تنشـيط تكون العظام والمخ وأنسجة العضلات، بينما النقص في الحديد يتسبب في الإصابة بالأنيميا؛ كما أن الجسم يحتاج أيضاً إلى كميات كافية من المغنيزيوم والكلسيوم والنحاس وفيتامين هـ وفيتامين جـ والكثير من أنواع فيتامين ب وكمية مناسبة من البروتين لتكوين الدم. إن النظـام الغذائي ماكروبيوتك يشتمل على الكثير من المصادر الغنية بالحديـد

فمثلاً ١٠٠ جرام من هيجيكي (خُضَر البحر) تحتوي على نسبة حديد أكثر خمس مرات من تلك الموجودة في الكبد البقري، وفي الواقع، فإن نبات الدخن والحمص والعدس وفول الصويا وحبوب اليقطين وحبوب السمسم وأنواع خُضَر البحر كافة تحتوي على الحديد بنسبة أكبر من تلك الموجودة في الكبد البقري.

مصادر الأملاح والمعادن:

الصوديوم: ملح البحر الطبيعي والميسو وخُضَر البحر، بخاصة الطحالب والخُضَر ذات الأوراق الخُضَراء وحبوب السمسم.

المغنيزيوم: خُضَر البحر وبخاصة الطحالب والفاصوليا الجافة وفول الصويا والعدس والخُضَر الخُضَراء والحبوب الكاملة.

الحديد: خُضَر البحر وبخاصة هيجيكي وحبوب السمسم وحبوب الدخن والخُضَر ذات الأوراق الخُضَراء وبخاصة أوراق الفجل ونبات الدخن والحبوب الكاملة.

اليود: خُضَر البحر وخاصة أجار أجار والأعشاب البحرية والخُضَر ذات الأوراق الخُضَراء والسمك والخُضَر العضوية.

البوتاسيوم: خُضَر البحر وبخاصة الطحالب وأعشاب البحر ومنتجات الفاصوليا والصويا والخُضَر وبخاصة الكرنب والمكسرات والفواكه المجففة.

الكلسيوم: السمسم والحبوب الأخرى وخُضَر البحر وبخاصة الطحالب والهيجيكي والخُضَر ذات الأوراق الخُضَراء وبخاصة اللفت والبقدونس والمكسرات ومنتجات الصويا.

الفسفور: حبوب عباد الشمس والفاصوليا والعدس والحبوب وخُضَر البحر.

ومن المعادن الأخرى الضرورية للحصول على حياة صحية نجد الصوديوم الذي يعمل على تكون العصائر الهضمية ويعمل على الحفاظ على توازن الماء داخل خلايا الجسم، والمغنيزيوم الذي يعمل على تنشيط الإنزيمات في عملية التمثيل الغذائي ويقوي الأعصاب والعضلات، واليود الذي ينشط الدورة الدموية ويساعد على أكسدة الدهون، والبوتاسيوم الذي ينظم ضربات القلب ويساعد في تكوين الجليكوجين من الجلوكوز والدهون من الجليكوجين والفسفور الذي يساعد على انتقال الأحماض الدهنية وتجلط الدم وبناء عظام وأسنان قوية ويطلق على الأملاح التي يحتاجها الجسم بكميات صغيرة، والأملاح البسيطة وتلك العناصر كافة متوفرة بكميات كافية في نظام الماكروبيوتك.

إن المعادن تعمل في الجسم معاً، لذلك فإن النقص في أحد العناصر أو الزيادة الكبيرة منه تؤثران في أداء باقي المعادن، لذا فإنه من الأفضل عدم تناول كمية كبيرة من أحد المعادن حيث إن المعادن كافة التي يتناولها الإنسان يجب أن تحتوي على كميات متوازنة منها؛ إلا أن الأشخاص الذين يتناولون وجبات كاملة وخُضَر البحر مثل الوجبات التي يوصى بها عند تطبيق نظام الماكروبيوتك لا يحتاجون لأي أطعمة إضافية للحصول على المعادن، كما يستخدم ملح البحر الطبيعي في الماكروبيوتك حيث إنه يحتوي على كمية وفيرة من الأملاح البسيطة.

تساعد الأملاح والمعادن على خلق حالة قلوية في الدماء وفي سوائل الجسم الذي يمكن من تحييد أحماض التمثيل الغذائي، حيث إن عدم وجود كمية كافية من الأملاح المكونة للحالة القلوية في الغذاء يدفع الجسم إلى استخدام الكلسيوم أو أي أملاح أخرى من أعضاء

الجسم ما يتسبب في نقصانها وحدوث الأمراض فيما بعد مثل مرض هشاشة العظام. يمكن مراجعة الفصل الخاص بالأحماض والقلويات لمزيد من المعلومات عن هذا الموضوع.

الفيتامينات: تعتبر الفيتامينات مساعدات للإنزيمات أو للمحفزات، فهي تساعد الجسم على استخدام الطاقة التي توجد في الطعام، وحيث إنه يوجد الكثير من الفيتامينات في الأطعمة الكاملة، فإن الأشخاص الذين يتناولون كميات متنوعة من الحبوب الكاملة والخُضَر الطازجة وخُضَر البحر والبقوليات لا يحتاجون إلى فيتامينات إضافية في الحالات العادية بل في الواقع أن الفيتامينات الصناعية قد تكون ضارة حيث إنه يجب تصنيع أي فيتامينات إضافية من مصادر طبيعية.

ولا يحتاج الأفراد الذين يتبعون نظام الماكروبيوتك إلى كميات كبيرة من الفيتامينات، فمثلاً الأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من الأطعمة الحيوانية يحتاجون كميات كبيرة من الفيتامينات متضمنة فيتامين ج للمساعدة على تكسير البروتين واستعماله في الحصول على الطاقة، وخاصة إذا كان الغذاء ضعيفاً في الكربوهدرات المركبة حيث إن البروتين هو المصدر الرئيس لحصول الجسم على الطاقة.

يتم طهو أغلب الأطعمة في نظام الماكروبيوتك، وحيث إن طهو الطعام يقضي على بعض الفيتامينات فيقلق بعض الأفراد من عدم حصولهم على الكمية الكافية من الفيتامينات، إلا أنه طبقاً لمعتقدات نظام الماكروبيوتك، فإن الطهو الصحيح يقلل من نسبة الفاقد من الفيتامينات ويجعل امتصاص الجسم للطعام أكثر سهولة عن طريق

تكسير الجُذُر (الجدران) السليلوزية الصلبة لخلايا النبات، ويسود الاعتقاد أيضاً أن الجسم لديه المقدرة الطبيعية على تصنيع بعض الفيتامينات من بعض المواد الأخرى في الطعام التي لم يتم تكسيرها، إلا أنه يجب التنبيه إلى أن تلك القدرة قد تتلاشى لدى الأفراد الذين يتناولون كميات ضخمة من الأغذية الحيوانية والسكر المكرر لسنوات عديدة، وقد يستغرق تناول الحبوب الأولية والخُضَر لمدة طويلة لاستعادة تلك المقدرة مرة أخرى، ولذا، فإني أنصح إذا لم يكن هناك أي موانع صحية ضد تناول أطعمة غير مطهية، بالإكثار من ذلك مثل السلطة الطازجة، خاصة في الأجواء والفصول الدافئة.

إن طبخ الطعام بالطريقة الصحيحة، وخاصة تحت الخشب أو حرارة الغاز، يكثف الطعام ما يجعله أكثر (يانغ) بدون خسارة حيويته، ويتم اكتساب الطاقة من خلال الحرارة ومن خلال القدرة على الحصول على الغذاء ومن خلال جعل الطعام أكثر (يانغ)، مع ملاحظة أن ذلك لا يعني أن الطعام (اليانغ) ليس أفضل من الطعام (الين)، حيث إنه للحصول على حياة صحية ونشطة، يحتاج الجسم إلى نوعي الطعام (اليانغ) و(الين) وكذا إلى التحضير الجيد للطعام.

مصادر الفيتامينات:

فيتامين أ: فول الصويا والجزر والقرع الشتوي واللفت السويدي والخُضَر ذات اللون الأصفر أو البرتقالي الأخرى والبروكولي واللفت والخُضَر الأخرى ذات الورق الأخْضَر والنوري.

فيتامين ب ١: الحبوب الكاملة وفول الصويا والبقوليات الأخرى والخُضَر والبذور والمكسرات وخُضَر البحر وبخاصة النوري والواكام.

فيتامين ب ٢: الحبوب الكاملة ومنتجات البقوليات والصويا والبروكولي والخس والكرنب واللفت الأصفر وبذور عباد الشمس والنوري والواكام.

فيتامين ب٣: الحبوب الكاملة ومنتجات البقوليات والصويا والبازلاء والبذور والمكسرات وعش الغراب المتسلق والخُضَر ذات الأوراق الخُضَراء وخُضَر البحر

مصادر الفيتامينات:

وبخاصة النوري والواكام.

فيتامين ب٦: الحبوب الكاملة والبقوليات والكرنب والمكسرات.

فيتامين ب ١٢: المأكولات البحرية وبخاصة الأسماك الصغيرة المجففة (إيريكو) ومنتجات الصويا مثل الميسو وصوص الصويا والتيمبيه والبكتريا الملتصقة بقشرة بعض الخُضَر التي تنمو عضوياً

فيتامين ج: البروكولي والبقدونس وبذور الخردل واللفت والخُضَر الأخرى ذات الأوراق الخُضَراء والجزر الأبيض واللفت والجزر ورؤوس الفجل الأبيض والفجل الحار والحبوب والبقوليات ذات البراعم والفواكه وبخاصة الفراولة والكانتالوب.

فيتامين د: ضوء الشمس

فيتامين هـ: الحبوب الكاملة والبقوليات والخُضَر ذات الأوراق الخُضَراء وزيوت الخُضَر غير المكررة والمكسرات.

فيتامين ك: الحبوب الكاملة وأوراق الفجل والخُضَر الأخرى ذات الأوراق الخُضَراء والقرنبيط والطحالب البحرية

يحظى فيتامين ج (حامض الاسكوريبك) بالكثير من الاهتمام في الآونة الأخيرة وتعد أحد أهم وظائفه هي المساعدة في عملية تأيض (تمثيل) البروتين، خاصة أثناء هضم الأطعمة الحيوانية، وحيث إن فيتامين ج لا يمكن تخزينه في الجسم، لذا فيتم تدميره بالطهو وأيضاً يتم التخلص منه عن طريق البرودة والحرارة والإجهاد والضغط العصبي، هذا ويحتاج الجسم إلى كمية كبيرة يومياً من فيتامين ج، لكن طبقاً لمعتقدات أسلوب الماكروبيوتك، فإنه إذا ما تم تجنب تناول أطعمة حيوانية، فإن الجسم لن يحتاج إلى كمية كبيرة من فيتامين ج.

إلا أن السؤال الأكثر إلحاحاً هو: هل كان البشر يمتلكون القدرة على تصنيع فيتامين ج ذاتياً ثم فقدوا تلك المقدرة بسبب الإكثار في الأكل في ما مضى؟ وبأي حال من الأحوال، فإن وجبة الغذاء طبقاً لمنهج الماكروبيوتك تحتوي على كمية كافية من فيتامين ج، وتعد الخُضَر والملفوف والسلطة المعصورة (مع ملح أو بدون) والسلطة المطبوخة، من المصادر الجيدة للحصول على فيتامين ج، ويتميز كلٌّ من الفجل الحار ورأس الفجل الأبيض بتوافر فيتامين ج فيهما بنسبة عالية وذلك هو السبب في أنهما كثيراً ما يقدمان بصورة نيئة (مبشورة) مع الأسماك.

هذا، وتعمل فيتامينات ب كافة المركبة معاً وهذه المجموعة تشتمل على ب١ (ثيامين) وب٢ (ريبوفلافين) و ب٦ (بيريدوكسين) وب١٢ وب٣ (نياسين) وب ١٥ و ب١٧ والبيوتين والكولين والأيبنوزيتال وحمض الفوليك وحمض البانتوثينيك وحمض البارامينوبينزويك وب ت (كارينتين) وتعتبر هذه الفيتامينات هي الوحيدة التي تساعد في التمثيل الغذائي للكربوهدرات، كما أنها

تساعد أيضاً في التمثيل الغذائي للبروتين وللدهون، وتحتوي الطبقة الخارجية للحبوب والبذور (القشرة الخارجية) على مجموعة فيتامين ب كافة التي يحتاجها الجسم للقيام بالتمثيل الغذائي للحبوب الكاملة، أما الكربوهدرات المكررة مثل الدقيق المكرر والسكر البسيط، فلا يحتويان على كمية كافية من فيتامين ب، لذا، فإن الجسم يستخدم الفيتامينات المخزنة للقيام بالتمثيل الغذائي وينتج عن ذلك فقد للفيتامين، ويعتبر الفيتامين ب١ (ثيامين) من أهم الفيتامينات، إلا أنه يتم تدميره أثناء الطهو وبخاصة الطهو بالضغط، إلا أنه يمكن إعادة تجميعه في الأمعاء ويمكن إنتاجه في الأمعاء الغليظة من السليلوز الموجود في الخُضَر، هذا ومن النادر حدوث نقص في أي نوع من أنواع فيتامين ب لدى الأفراد الذين يتبعون نظام الماكروبيوتك.

يتسبب النقص في فيتامين ب١٢ في حدوث أنيميا ضارة، وهي مرض خطير يحدث في نخاع العظام ويمنع التكون الطبيعي للدم، ويوجد فيتامين ب١٢ بصفة عامة في المصادر الحيوانية، وقد تسببت دراسة أجريت في أوروبا في حدوث قلق شديد لدى من يتبعون نظام الماكروبيوتك، وبخاصة أولئك الذين لا يأكلون منتجات حيوانية، حيث إنها قد قررت أن الأطفال الذين يتبعون نظام الماكروبيوتك لا يحصلون على كمية كافية من فيتامين ب ١٢، إلا أنني أشير هنا أن الجسم لا يحتاج إلى كمية ضئيلة من هذا الفيتامين، وعلى الأشخاص الذين يظنون أنهم في حاجة إلى كمية أكبر من فيتامين ب١٢، أن يتناولوا مأكولات البحر، وإذا لم يكن ذلك مناسباً فبإمكانهم الاستعانة بإضافات طبيعية، كما يمكن أيضاً تعويض النقص من فيتامين ب١٢ عن طريق الحقن إلا أني أعتبرها وسيلة خطرة، خاصة أنه إذا ما بُدِئ في استعمالها، فلن

يمكن التوقف عنها أبداً. وفي النهاية أود أن أقرر أن الدراسات قد أثبتت وجود كمية مناسبة من فيتامين ب١٢ في أشخاص لم يتناولوا أي منتجات حيوانية لمدة ١٧ عاماً أو أكثر.

أما بالنسبة لفيتامين أ (ريتينول وبيتاكاروتين) فيتم توفيره بكمية مناسبة عند اتباع نظام الماكروبيوتك، وحيث إن أي كمية إضافية منه يتم تخزينها في الكبد، فحدوث نقص منه يعتبر نادراً جداً؛ أما بالنسبة لفيتامين هـ فلم يتم ملاحظة وجود نقص منه في الإنسان أياً كان نوع نظامه الغذائي، أما بالنسبة لفيتامين. ك فحدوث نقص منه نادر جداً، حيث إن الأشخاص الأصحاء ينتجون فيتامين ك في الأمعاء في ما عدا بعد الولادة مباشرة أو بعد تلقي العلاج لفترة طويلة لبعض العقاقير.

يتكون فيتامين د عن طريق مادة ذات علاقة بالكوليسترول في الجلد عندما يتعرض للأشعة فوق البنفسجية للشمس، ويعتبر فيتامين د٣ من ضمن أكثر من عشرين شكلاً لهذا الفيتامين الذي يحصل عليه الجسم طبيعياً عن طريق أشعة الشمس، ويتم تقوية اللبن بفيتامين د٢ الذي يعد شكلاً غير طبيعي، ويعتقد البعض أن فيتامين د ٢ (الذي هو فعلاً ستيرويد) هو أساس الكثير من المشاكل الصحية، ويجب تجنب المنتجات التي تحتوي عليه، ويكفي التعرض لأشعة الشمس لمدة تتراوح بين ١٥ و٢٠ دقيقة يومياً للحصول على كمية مناسبة من الفيتامين د، وتتعلق عملية إنتاج الجسم لهذا الفيتامين بالمنطقة التي تتعرض لأشعة الشمس من البشرة وكون البشرة سوداء أم لا (فكلما كانت البشرة فاتحة، كان إنتاج الفيتامين أكثر). ويجب على الأفراد الذين يعملون في مناطق لا تنفذ إليها أشعة الشمس فوق البنفسجية أن يحرصوا على

قضاء بعض الوقت معرضين لأشعة الشمس، وأيضاً تعتبر الأسماك وزيوت الكبد المصدر الوحيد للحصول على فيتامين د الطبيعي. ويمكن القول كخلاصة لذلك إن الأغذية الكاملة تعطي تغذية كاملة، ولا توجد حاجة إلى القلق بخصوص النقص في احتياجات غذائية من معادن وفيتامينات وأنزيمات، فهذا النظام يشكل معجزة حديثة حتى تمكن الجسم من بلوغ حالته الصحية الطبيعية.

الحامض والقلوي:

تعتبر نظرية الحامض والقلوي مساهمة قيمة جداً في فكر الماكروبيوتك فنادراً ما يعتد بهذا المنظور الخاص بالتغذية السليمة في المناهج الغذائية التقليدية، وتعتمد تلك النظرية على الاحتفاظ بالتوازن الأمثل بين الحامض والقلوي في الدم.

فالمحاليل التي تحتوي على مقياس درجة الحموضة (pH) أقل من ٧ تعتبر حامض (كلما قل الرقم كلما زادت الحمضية) والمحاليل التي تحتوي على مقياس درجة الحموضة (pH) أكبر من ٧ هي قلوية (كلما زاد الرقم كلما زادت القلوية).

وللحصول على حالة صحية متوازنة يجب أن يميل مقياس حموضة الدم (pH) إلى أن يكون قلوياً (بين ٧,٣٥ و٧,٤٥) طوال الوقت. ولو أن مقياس حموضة الدم (pH) وصل إلى ٦,٩٥ (مائل قليلاً للحموضة) أو ٧,٨ (أكثر قلوية من المعتاد) فستكون النتيجة هي الوفاة. إن درجة حموضة الدم (pH) هامة جداً لدرجة أن الجسم يحتوي على محاليل منظمة لتلك الحمضية لضمان ثبات درجة الحمضية. وهذا الذي يجعل الناس يعتقدون أن اتباع نظام غذائي يوازن بين الحامض والقلوي ليس هاماً.

ولقد ناقش هيرمان أهيرا في كتابه " لؤلؤة المكروبيوتك*" هذه الفكرة (بالإضافة إلى فكرة أن الحامض دائماً أكثر (ين)وأن القلوي دائماً أكثر (يانغ))، ولقد استخدم طرقاً علمية كثيرة في تحديد الأطعمة الأكثر حمضية والأطعمة الأكثر قلوية متى تمت عملية البناء والهدم (الأيض) داخل الجسم. وكانت النتيجة تقسيم الأطعمة إلى أربع شرائح كالآتي:

أطعمة ين مكونة للحامض وأطعمة ين مكونة للقلوي، وأطعمة (يانغ) مكونة للحامض وأطعمة (يانغ) مكونة للقلوي؛ والصحة الجيدة تعتمد على التناول اليومي لأطعمة تتوازن فيها كمية الحامض مع القلوي (وأيضاً أطعمة (الين) وأطعمة اليانغ). وفي الحقيقية وطبقاً لخبرتي، فإن معظم الذين اعتنقوا منهج الماكروبيوتك لعدة سنوات ومازالوا يشعرون بالإرهاق والتعب معظم الوقت لم يهتموا كثيراً بفكرة الحامض والقلوي. فهم يتناولون الكثير من الحبوب (حمضية التكوين) ولا يتناولون ما يكفي من الخُضَر (قلوية التكوين)، خاصة السلطات غير المطهوة وكمية غير كافية من أملاح البحر (قلوية التكوين).

---

* لؤلؤة الماكروبيوتك: كتاب صادر باللغة العربية عن دار الخيال بيروت من تأليف هيرمان أهيرا.شارك في كتابة النص المترجم: د. يوسف البدر.

أطعمة (الين) المكونة للحامض	أطعمة (الين) المكونة للقلوي
الحلّيات المصنوعة من الحبوب الزيت البندق / الجوز البقوليات بعض الحبوب	المشروبات الفاكهة خُضَر البحر البذور معظم الخُضَر
معظم الحبوب الأسماك	بعض الخُضَر الجذرية بعض خُضَر البحر منتجات الصويا المملحة (عجينة فول الصويا ـ صلصة فول الصويا ـ ملح البحر)
أطعمة (اليانغ) المكونة للحامض	أطعمة (اليانغ) المكونة للقلوي

والموقف أكثر تعقيداً لهؤلاء الذين يتبعون نظاماً أمريكياً في التغذية. فالأطعمة التي تشكل الجزء الكبر من النظام الغذائي الأمريكي والتي لا يشتمل عليها أسلوب الماكروبيوتك، هي زائدة (الين) وزائدة " الحامض" ولذلك فهي تجعل من الصعب المحافظة على اتزان الجسم.

وهذه الأطعمة مفرطة إلى حد كبير في طبيعتها من حيث (الين) و (اليانغ) وأيضاً من حيث كونها مكونة للحامض وأيضاً مكونة للقلوي عن الأطعمة التي تم التأكيد عليها في نظام التغذية الماكروبيوتك. ومنتجات الحليب تقوم بدور منظم لحمضية الدم وقلويته. فهي تجعل الأطعمة المكونة للحمضية والأطعمة المكونة للقلوي

أقل تأثيراً في تكوين الحامض والقلوي. ولكنها على أيّ حال لا تقوم بتحييد آثار الأطعمة الحمضية والأطعمة القلوية بدرجة كاملة. وعلاوة على ذلك، فأطعمة منتجات الحليب تميل إلى أن تكون أطعمة مكونة للحامض.

والآتي جدول يبين لنا معظم الأطعمة التي يحتوي عليها النظام الغذائي الأمريكي وايضا" نظامنا العربي الحالي:

أطعمة (ين) مكونة للحامض	أطعمة (ين) مكونة للقلوي
معظم المواد الكيميائية معظم الأدوية الطبية السكر ومنتجات السكر أدوية مسببة للهذيان / مخدرة الخل والسكرين الويسكي والبيرة معظم منتجات الألبان الحبوب المكررة	القهوة ـ العسل ـ البهارات ـ الفاكهة السلطات الطازجة البطاطس
جبن مملح المذبوحات اللحم الأحمر البيض بعض الأدوية المضادة للاكتئاب	الأطعمة المصنعة كثيفة الملح الملح العادي / التجاري
أطعمة (يانغ) مكونة للحامض	أطعمة (يانغ) مكونة للقلوي

والشيء الذي يحدد حمضية الطعام وقلويته بدرجة كبيرة هو كمية المعادن التي يحتوي عليها. وزيادة مكونات النظام الغذائي من

الأطعمة الحمضية تلزمها زيادة المعادن القلوية الضرورية لعملية البناء والهدم.

المعادن (ين)(المكونة للحامض)	المعادن (ين)(المكون للقلوي)
الكلور اليود السلفا الفسفور	بوتاسيوم حديد كلسيوم
لا توجد **المعادن (يانغ) المكونة للحامض**	المغنيزيوم الصوديوم **المعادن (يانغ) المكونة للقلوي**

ونظام الغذاء الأمريكي العربي اليوم لا يحتوي على عناصر مكونة للقلويات بشكل كافٍ. وبدلاً من ذلك يحتوي على الأطعمة الحيوانية والتي تنتج كميات ضخمة من حامض الكبريتيك وحامض الفسفوريك. وبالإضافة إلى ذلك، فيميز هذا النظام الاستهلاك القليل للملح (صوديوم) وهو معدن محفز للقلويات. بالإضافة إلى أن الملح إذا ارتبط باستهلاك كميات كبيرة فمن الدهون من الممكن أن يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم ومشاكل في القلب، ولو أن المشكلة الحقيقية في الدهن وليس الملح. وهناك إمكانية تخفيض الملح مع زيادة الكمية المطلوبة من الكلسيوم وهو العنصر المكون للقلوي. وعلى أيّ حال، فالناس يتناولون منتجات الحليب للحصول على ما يكفيهم من الكلسيوم، وهي بدورها تعطي حمض الكبريتيك وحمض الفسفوريك. والآثار الصحية طويلة المدى لمثل هذا النظام الغذائي تم التعرض لها في الفصل الخاص بالشفاء والالتئام من جراء اتباع أسلوب الماكروبيوتك.

وعلى النقيض من ذلك، يحتوى نظام الماكروبيوتك الغذائي على أطعمة تذوب بسهولة في الجسم بدون الحاجة إلى مزيد من العناصر القلوية. بالإضافة إلى أن الأطعمة نفسها تحتوي على عناصر محفزة للقلويات بكميات كافية.

ويتبقى لنا حقيقة واحدة عن التوازن بين الحامض والقلوي يجب أن نذكرها، فالأنشطة الحيوية كالعمل واللعب والقلق والضغط العصبي تتسبب في تكوين الحامض، وعلى العكس من ذلك تتسبب معظم الأنشطة السلبية مثل الراحة والاسترخاء والتأمل والتنفس بعمق في معادلة الأنشطة المسببة للحامض. وزيادة النشاطات الحيوية مقترنة بتناول أطعمة مسببة لتكون الحمض قد تؤدي إلى الإرهاق وتبلد عقلي، وأخيراً إلى مرض خطير.

ماكروبيوتك (الين) و(اليانغ)

إن جوهر التفكير الماكروبيوتك هو الإدراك (الوعي) بوجود نظام طبيعي للحياة، فالنهار يتحول إلى ليل والليل يتحــول إلى نهــار، والشتاء يتبعه الربيع، والربيع يتبعه الصيف، فالخريف فالشـــتاء مـــرة أخرى، والشهيق يتبعه زفير، والقلب ينقبض ويتمدد عند ضخه للـــدم لجميع أنحاء الجسم، وكل هذه التغيرات تحدث سواء انتبهنا أو لم ننتبه إليها.

وكلمتا (ين) و(يانغ) تساعدان في تصنيف الأشـــياء مـــن خلال هذا النظام الطبيعي للحياة. وهاتان الكلمتان لهما معـــنى فقـــط عندما تستخدمان في وصف أو مقارنة الأشياء. و(اليانغ) يمثل القوة الباطنية أو القوة الانقباضية للحياة، و(الين) يمثل القوة الســـطحية أو القوة الممتدة للحياة. والخطوة الأولى في تعلم استخدام (الين) و(اليانغ) هي تعلم كيفية تصنيف الأشياء سواء كانت أكثر (يانغ) أو أكثر (ين).

وعندما يتمدد القلب، فإنه من حيث الحجم يصبح أكثر (ين)، وعندما ينكمش فإنه يصبح أكثر (يانغ). وبالمثل عندما تتمدد الرئتـــان أثناء الشهيق، تصبح أكثر (ين)وعند انكماشها أثناء الزفير تصبح أكثر (يانغ). و(الين) دائماً يتبع (اليانغ)، و(اليانغ) بدوره يتبع (الـــين) وبالطريقة نفسها فنحن نبدأ بالشهيق ثم يليه الزفير، وهذا هو النظـــام الطبيعي لكل الأشياء.

والتدريب على أسلوب الماكروبيوتك هو دراسة وبعد ذلك الحياة عن قصد داخل هذا النظام الطبيعي. وهناك دائماً تغيير من (الين) (لليانغ) ومن (اليانغ) (للين). وفكر الماكروبيوتك يقوم على الحصول على تغيير هادئ بدلاً من التغيير العنيف، التغير المنظم بدلاً من التغيير العشوائي، التغيير المريح والصحي بدلاً من التغيير الفوضوي، التغيير المريح والصحي بدلاً من التغيير المزعج متضمناً المرض.

وفي الحقيقة، يبدأ الناس في العودة للنظام الطبيعي للحياة عندما يبدؤون في تناول الكثير من الأطعمة الطبيعية والقليل من الأطعمة المصنعة والكيميائية، والمقدرة على فهم (الين) و(اليانغ) يزيد من كم الأطعمة الطبيعية التي يتناولونها والتي يدرسونها أيضاً.

ونستطيع أن نصنف أي زوج من المتناقضات من حيث الأكثر (ين) والأكثر (يانغ). وبعض هذه التصنيفات يمكن فهمه في الحال، والبعض الآخر يحتاج لمزيد من التفكير لفهمه.

أكثر (يانغ)	أكثر ين
منقبض	متمدد
باطني	سطحي
النار	الماء
حار	بارد
الوزن الثقيل	الوزن الخفيف
داخلي	خارجي
نشط	سلبي
أكثر جفافاً	أكثر بللاً

الصيف	الشتاء
النهار	الليل
الساطع	المظلم
الهابط	الصاعد
الوقت	المساحة / الفراغ

ويعتبر تصنيف المتناقضات وجدولتها شيئاً ميسوراً نسبياً إذ أن الفارق بين خصائص (الين) و(اليانغ) كبير. فعلي سبيل المثـــال، مـــن السهل عليك أن تقول إن درجة ٣٠ فهرنهيت درجة باردة وهي لذلك أكثر (ين). وبالمثل درجة ١٠٠ فهرنهيت هي درجة حارة وذلك يجعلها أكثر (يانغ)، ولكن ماذا تقول بشأن الدرجة ٦٥؟ هل هي أكثر (ين)أم أكثر (يانغ)؟ فبالمقارنة بالدرجة ٣٠ فإن الدرجة ٦٥ تميل إلى أن تكون أكثر دفئاً، أي أكثر (يانغ). وبمقارنتها بالدرجة ١٠٠ فهي أكثر برودة ولذلك فهي اكثر (ين). وهذا لا يزيد على ما يعرفه الفرد غريزياً. فإذا شعر الفرد بالبرودة "أكثر (ين)" فإنه يبحث عن الدفء "أكثر (يانغ)" ، ولو أن الفرد يشعر بالحرارة بدرجة كبيرة "أكثر (يانغ)" فإنه يبحث عن البرودة " أكثر (ين) ". وبطريقة أخرى، نستطيع القول إن النظام الطبيعي للأشياء هو جعل الأشياء المتناقضة تتكامل وتتحد مع بعضـــها البعض. فالفرد الذي يميل لأن يكون اكثر (ين) أو أكثر (يانغ) يبحث عن نقيض الصفة التي لديه حتى يصبح اكثر هدوءاً ونظاماً وراحـــةً أو أكثر صحة.

ومن الملاحظ أن استخدام نظام الماكروبيوتك لمفهومي (الين) و(اليانغ) يختلف طبقاً للطريقة التي يستخدم بها كلٌ منهما في الطريقـــة الصينية أو العلاج الشرقي. فالعلاج الصيني يستخدم مفهومي (الـــين)

و(اليانغ) كأسلوب علاجي. أما نظام الماكروبيوتك فيستخدم (الـين) و(اليانغ) بطريقة لاستعادة النظام الطبيعي واكتساب الحرية. وكـلا النظامين يصلح، وكثيرون من متبعي نظام الماكروبيوتـك ومرشـديه تعلموا الاستخدامين وذلك لفهم الحياة بطريقة كاملة.

المبادئ (الأسس) الاثني عشر (للين) و(اليانغ)

لقد كتب أوشاوا مجلدات عن النظام الطبيعي للكون و(للين) و (اليانغ) والتي سماها " النظريات الاثني عشر للمبدأ الموحد " . ولقد أعدت هنا صياغة هذه المبادئ من حيث الكلمات. وبـالطبع فهنـاك الكثير من الممكن أن يقال عن كل من هذه المبادئ، وهناك الكثير من المبادئ الأخرى.. لمزيد من الدراسة (أنظر قراءات مقترحة في آخـر الكتاب).

المبادئ الأربعة الأولى تم ذكرها بطرق عديدة:

١–خلق الله مفهومي (ين)و (يانغ) من وحدانية الله ، اللانهائية، وتمثل الكلمتان القوتين الرئيستين (الظاهر والباطن) أو إذ إن وجود أي شيء أو ظاهرة في هذا الكون اللانهائي، يعني وجود النقيض له. (فمثلاً عرفنا كيف نشعر بالبرودة بسبب معرفتنا للدفء) معـنى ذلك أن (الين) و(اليانغ) ينبعان ويستمران في الوجـود بسـبب الوحدانية.

٢– الذي ينتج الطاقة وكل الأشياء الأخرى الظاهر (المرئـي) منـها وغير الظاهر (غير المرئي) هو التنوع اللامحدود مـن مجموعـات (الين) و(اليانغ) وتوازنها وبدون التناقض الهـام القـوي (الـين واليانغ) فلن يكون شيء ممكناً حتى الحياة نفسها.

٣- مفهوم نشاط (الين) يفيد كل ما هو ظـــاهر منتجـــاً الاتســـاع، والظلمات والبرودة وغيرها ، ومفهوم (يانغ) هو القوة الداخلية (الباطنية) والتي تنتج الانكماش، وثقل الوزن والحرارة وغيرها.

٤- (الين) يجذب (اليانغ) إليه والعكس صحيح، فالشخص الأكثـــر (ين)سينجذب للأفراد والأشياء الأكثر (يانغ) والعكس صحيح، والعالم اللامحدود سيظل موجوداً ما دامت المتناقضات موجـــودة، وبتكامل المتناقضات واتحادها يصل الفرد إلى السعادة الكاملـــة حيث لا انفصال بين أجزائه والمقدرة على تكامل المتناقضات هو أحد مفاتيح الحياة السعيدة والصحية.

٥- إن قوة التجاذب بين شيئين تتناسب مباشرة مع مدى اخـــتلاف (الين) و(اليانغ) بينهما. فعلى سبيل المثال، فالتجاذب الذي يحدث بين شيء ما أكثر (ين)وشيء أكثر (يانغ) أكبر من التجاذب الذي يحدث بين شيء ما (ين)للغاية وشيء أخر أقل (ين).

٦- يحدث نفور بين (الين) و(الين) وبين (اليانغ) و (اليانغ) فالشخص الأكثر (يانغ) لن يقبله الأشخاص أو الأشياء الأكثر (يـــانغ) والعكس صحيح.

٧- كلما زاد التشابه بين الأشياء، زادت نسبة النفـــور والـــرفض، وكلما بعد أو قل التشابه، ضعفت نســـبة الـــرفض والنفـــور. (ونستطيع تقديم المساعدة لكثير من العلاقـــات الـــتي نعانـــي المتاعب المختلفة عند فهم تلك الفكـــرة والفرضـــيات الـــثلاث السابقة، فبين أي شخصين أو شيئين هناك قوة للتجاذب وقـــوة للتنافر، هؤلاء أصحاب الصفات (الـــين) و(اليـــانغ) المتشـــابهة

سيرفض بعضهم البعض أكثر وسيقبل بعضهم البعض بطريقة أقل، بينما هؤلاء أصحاب الصفات (الين) و(اليانغ) المختلفة سيكون الرفض أقل والانجذاب أكثر).

٨- وكل شيء في هذا العالم اللانهائي يتكون من صفات (ين)وصفات (يانغ) معاً، فلا يوجد شيء (ين)كاملاً أو (يانغ) كاملاً. بمعنى آخر ليس (الين) و(اليانغ) صفات نهائية بل هما صفات نسبية، وهذا المبدأ هو أحد المبادئ الأكثر أهمية في نظرية (الين) و(اليانغ).

٩- ليس هناك شيء محايد فيزداد إما (الين) أو (اليانغ) في وقت من الأوقات لكل شيء من الأشياء. وفي حالة ازدياد صفات (الين)، فنطلق على هذا الشيء اكثر (ين)وفي حالة سيطرة صفات (اليانغ)، نطلق على هذا الشيء أكثر (يانغ) وفي حالة سيطرة صفات (الين) و(اليانغ) بصورة قليلة، نطلق على هذا الشيء أقل (ين) وأقل (يانغ).

١٠- يغير كل شيء باستمرار صفات (الين) و(اليانغ) الخاصة به، فكل شيء دائماً في حركة، وما هو أكثر (ين)في يوم آخر، سيصبح اكثر (يانغ) في يوم آخر والعكس صحيح، ومن تجاربي السابقة يعتبر هذا المفهوم من أصعب المفاهيم في فهمها ولكنه الأكثر فائدة، وهو يتيح للفرد أن يغير من حالة (ين) لمرض ما إلى حالة صحية أكثر اتزاناً.

١١- عند الوصول إلى حالة الذروة من حيث التطور، يصبح (الين) (يانغ) ويصبح (اليانغ) ين، وتفسير ذلك أن الناس يرون (الين)

و(اليانغ) مختلفين (متضادين) بسبب أن الكثير من الجداول في نظام الماكروبيوتك ذات أبعاد ثنائية، ولكن لو فكر الفرد في الفصول، فمن السهل عليه معرفة أن الأكثر ين (الشتاء) من الممكن أن يتحول إلى الأكثر (يانغ) (الصيف) والعكس صحيح.

١٢- إن سطح (محيط) كل شيء أكثر ين ومركز الشيء نفسه أكثر (يانغ) ما دام (الين) يمثل القوى الظاهرية و(اليانغ) يمثل القوة الباطنية.

فبينما يحتوي كل شيء في هذا العالم اللانهائي على أشكال من (الين) و(اليانغ)، يؤكد ممارسة الماكروبيوتك على هذه الأشكال من (الين) و(اليانغ) في الطعام والجسم؛ فما يأكله الفرد يؤثر في كيفية تفكيره وطريقته وهو محدد هام من محددات الصحة.

(ين) و(يانغ) الطعام

حدد مدرسو الماكروبيوتك قدر (الين) و(اليانغ) بالأطعمة المختلفة من خلال فهمهم النظري وخبرتهم العملية أو كليهما معاً، فجميع الأطعمة لها صفات ين و(يانغ).

والجداول الآتية تبين الجوانب المختلفة لكل طعام على حدة حتى تتم دراستها:

خصائص (الين) و(اليانغ) للطعام	
التكوين	
أكثر (يانغ)	أكثر (ين)
غني بالصوديوم أكثر جفافاً (أقل سيولة)	غني بالبوتاسيوم اكثر سيولة (أقل جفافاً)

يحتوي على كربوهدرات معقدة كثيرة	زيادة في الدهون
اللون والمذاق	
أكثر (يانغ)	أكثر (ين)
اللون الأحمر، البني، البرتقالي، الأصفر، درجات غامقة من اللون. طعم به مرارة وملوحة.	اللون الأبيض، والأخُضَر، والأزرق، والبنفسج، درجات فاتحة من اللون، الطعم به حلاوة، وحامض وله رائحة نفاذة.
النمو	
أكثر (يانغ)	الأكثر (ين)
قوة لأسفل وللداخل رأسي أسفل التربة أفقي فوق التربةنمو أكثر بطئاً	قوة لأعلى وللسطح رأسي فوق التربة أفقي تحت التربة نمو أكثر سرعة
الفصل والمناخ في نصف الكرة الشمالي	
الأكثر (يانغ)	الأكثر (ين)
ينمو أكثر من شهور الشتاء ينمو في المناخ الأكثر برودة (ينمو بوفرة أكثر أو أكبر في حجم في مناطق الشمال)	ينمو أكثر في أشهر الصيف ينمو في المناخ الأكثر دفئاً. (ينمو بوفرة أكثر أو أكبر حجماً في مناطق الجنوب)

طريقة الإنتاج أو التصنيع	
الأكثر (يانغ)	الأكثر (ين)
تتم زراعته بدون كيماويات (زراعة طبيعية)	يتم زراعته باستخدام المخصبات الكيماوية
يحتاج إلى وقت طهو أطول	يحتاج إلى وقت طهو أقصر
طعام كامل	طعام يتم تصنيعه
الحجم والوزن ودرجة الصلابة	
الأكثر (يانغ)	الأكثر (ين)
أصغر حجماً وأقصر	أكبر حجماً وأطول
أثقل وزناً وأكثر صلابة	أخف وزناً وأكثر نعومة

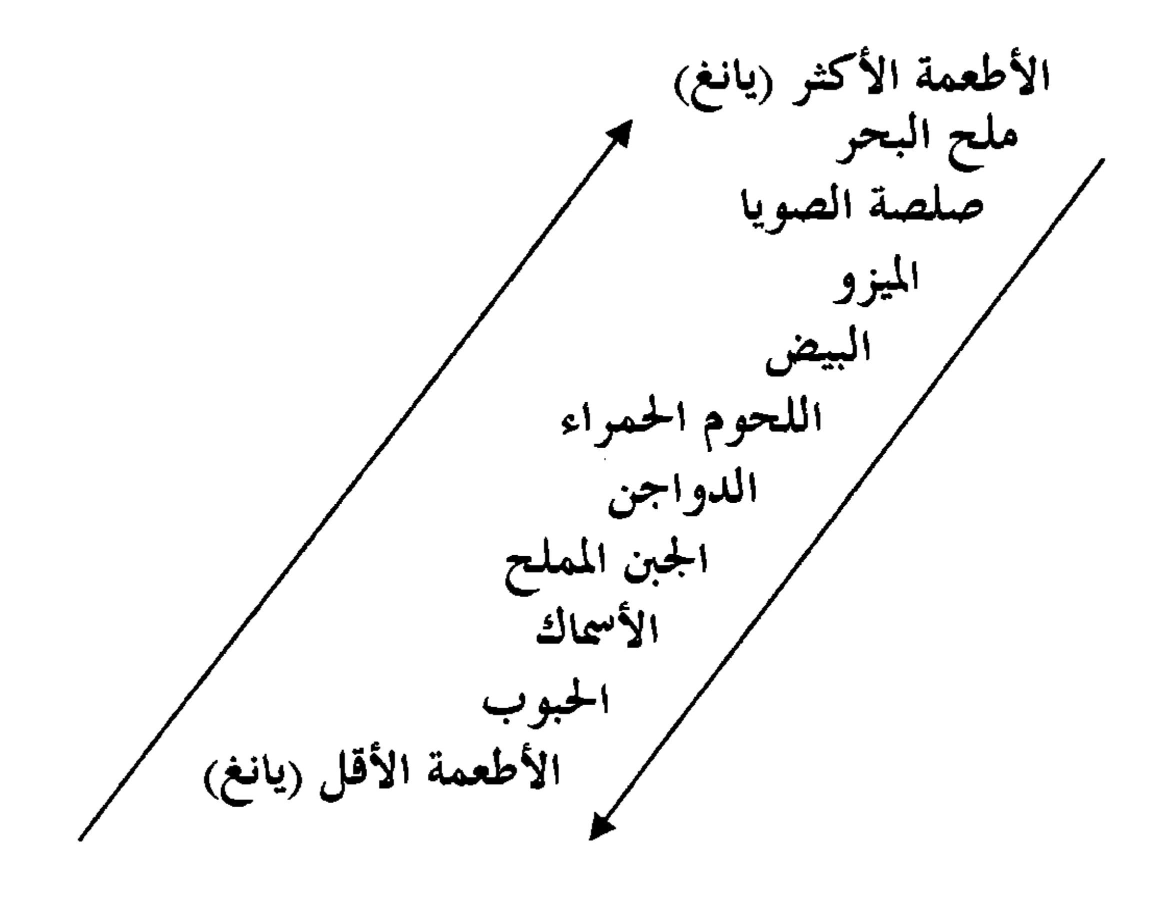
لتحديد موضع أنواع الأطعمة على الشكل التوضيحي يجب أخذ العوامل والخصائص كافة في الاعتبار. ومع ذلك فهو لا يعد علماً بمعنى الكلمة، إذ إن إضافة خصائص (الين) و(اليانغ) كافة لأي نوع غذائي يعتبر أمراً غير موضوعي (ذاتياً). لذا، يجب أولاً تحديد ما إذا كان الطعام أكثر (ين) أم أكثر (يانغ) من الجوانب كافة. ثم يتم حساب مدى أهمية كل جانب من الجوانب للوصول إلى القيمة الإجمالية.

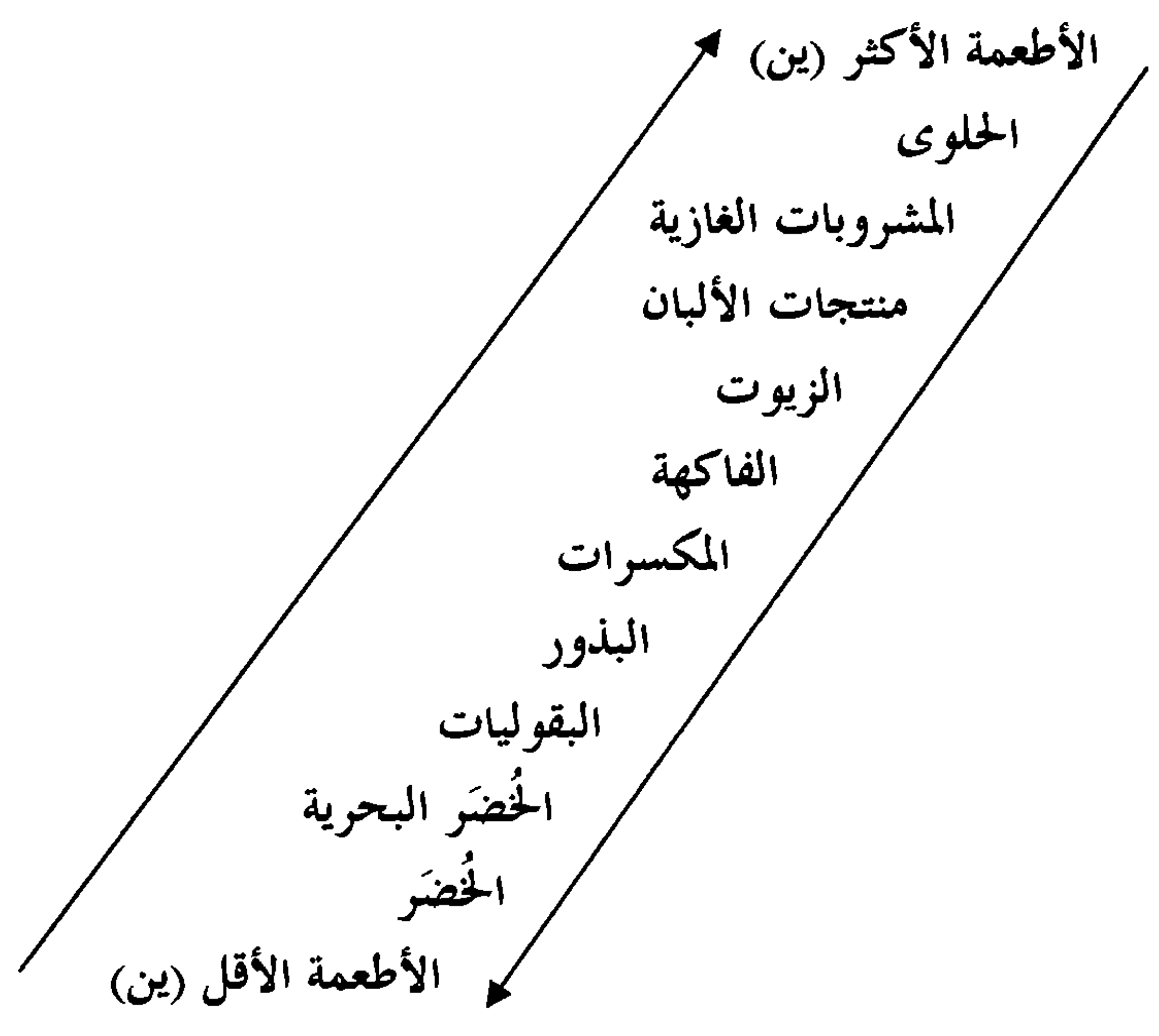
من الناحية العملية وبعد ملاحظة الاعتبارات النظرية القابلة للقياس، يتم اتخاذ قرار نهائي استناداً إلى التأثير الملحوظ لكل نوع من أنواع الأطعمة، حيث يختلف الأشخاص وتتباين ردود الأفعال الصادرة عنهم تجاه أنواع الأطعمة المتعددة أن هذه القرارات تعد فردية نوعاً ما.

كان جورج أوشاوا هو أول من قام بعمل أشكال توضيحية لأطعمة (ين) و(يانغ). يلي ذلك وضع أشكال جديدة تعكس الفكر النظري والتجارب العملية للكتاب الأكثر حداثة. وفي حقيقة الأمر، قام العديد من الكتب بوضع قائمة الأطعمة بترتيب يختلف اختلافاً طفيفاً من حيث ترتيب (الين) و(اليانغ)، وتعد الأشكال التوضيحية الخاصة بأطعمة النظام الغذائي الشمولي ذات فائدة كبيرة بوصفها إرشادات عامة.

ومن الناحية المثالية، يجب أن يقوم كل شخص بوضع الأشكال التوضيحية الخاصة به بناءً على كيفية تأثير الأطعمة عليه.

يوضح الشكل التالي قائمة تفصيلية لنوعيات الأطعمة بدءاً من الأطعمة الأكثر (يانغ) وانتهاء بالأطعمة الأكثر (ين):





إن خصائص (الين) و(اليانغ) للأطعمة في أحد أنواع الطعام قد تتداخل مع خصائص (الين) و(اليانغ) للأطعمة في أنواع أخرى. وعلى سبيل المثال، نجد أن أحد أنواع الخُضَر من النوع (الين) للغاية كالبطاطس يعدّ أكثر (ين) من أحد أنواع الخُضَر البحرية الأقل (يانغ) كالكومبو. حتى وإن كانت الخُضَر البحرية بوجه عام كنوع أكثر (ين) من الخُضَر.

وقد يؤدي ذلك إلى حدوث نوع من الخلط في المصطلحات الخاصة بالمطبوعات الصادرة حول النظام الغذائي الشمولي، فنجد أن الموز على سبيل المثال، قد ورد في المطبوعات كأحد الأطعمة الأكثر (ين)، بينما ذكر أن الفراولة من الأطعمة الأكثر (يانغ). ولكن في حقيقة الأمر، تعطي الفراولة تأثير أطعمة (الين) وليس (اليانغ)، حيث أن جنس الفاكهة بأكمله يعد من الفئات الأكثر (ين). يؤدي ذلك إلى

حدوث خلط، لذلك تعكس الأشكال التوضيحية الواردة في هذا الكتاب خصائص (الين) و(اليانغ) للأطعمة بشكل أوضح. كما تم استخدام مصطلحات (ين) للغاية (يانغ) للغاية وأقل (ين) و " أكثر (يانغ)" لتسهيل عملية التمييز بين خصائص (الين) و(اليانغ) المتعددة.

يجوز استخدام جداول الأغذية وإعداد الأطعمة الواردة في بداية الفصل الخاص بالنظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك، بالإضافة إلى الأفكار الواردة – بهذا الفصل في تحديد أصناف الطعام اليومي. ويمكن الاستعانة بهم في إعداد وجبات متوازنة أو لتوجيه الوجبة في اتجاه (الين) في الصيف أو (اليانغ) في الشتاء- كما قد يتم استخدامهم لتعديل حالة (الين) المفرط أو (اليانغ) المفرط، عن طريق إعداد وجبات يزداد تركيز النوعية المضادة بها. وحيث إن الأطعمة الرئيسة المستخدمة في النظام الغذائي الشمولي هي تلك الأطعمة التي تحتوي على أقل قدر من (الين) أو (اليانغ) والتي تقترب من مركز الجدول بشكل أكبر عن أطعمة النظام الغذائي الأمريكي، يستطيع المرء إعداد وجبات صحية متوازنة بسهولة.

(ين) و(يانغ) الجسم:

تتغير حالة الجسم باستمرار حيث إنها تتفاعل مع الأطعمة التي يتناولها الإنسان ومع تغير الفصول والمرحلة العمرية والأحداث التي يمر بها الإنسان في حياته والجوانب الأخرى كافة للبيئة المحيطة بالإنسان يومياً. يؤكد النظام الغذائي الشمولي على دور الغذاء في تحديد حالة الفرد وتغيرها. إن الحالة العامة للإنسان تتحدد من خلال العديد من

العوامل المختلفة، على سبيل المثال قوة النبض أو ضعفه أو إنطوائية الشخص أو انبساطيته أو استغراق المرء في الماضي أو التفكير في المستقبل أو تفضيل الشخص لممارسة الأنشطة البدنية على الفكرية، وبعض هذه الأحوال لا تتغير تغيراً كبيراً كالطول مثلاً. بينما قد تتغير الأحوال الأخرى، خاصة الأحوال العاطفية في خلال دقيقة واحدة. إن هناك حاجة لوجود خليط من (الين) و(اليانغ) من أجل الوصول إلى حياة متوازنة صحية – ومع ذلك، فإن زاد عامل ما أو مجموعة من العوامل عن الحد المقبول مما يعطي شعوراً بعدم الراحة، فإن ذلك قد يؤدي إلى إثارة المشاكل إلى أن الحاجة تدعو لتوجيه ذلك العامل أو مجموعة العوامل نحو منطقة المركز.

إن كل شيء دائماً ما ينجذب إلى ضده فإذا – تناول الفرد أطعمة من النوع (الين) للغاية كالأطعمة السكرية أصبح الجسم أكثر (ين)؛ وفي هذه الحالة يسعى في اتجاه النوعية المضادة فيتوق الجسم إلى تناول اللحوم أو الملح وهي أطعمة من النوع (الأكثر (يانغ)). كما أن تناول كميات زائدة من اللحوم أو الملح يؤدي إلى أن يصبح الجسم اكثر (يانغ) ومن ثم يسعى إلى الاتجاه إلى (الين) مرة أخرى؛ فضلاً عن ذلك، لا يمكن أن يتوازن الجسم تماماً – فدائماً ما يكون (الين) أو (اليانغ) زائداً. إن النظام الطبيعي يقوم على التبادل الدائم بين كل من (الين) و(اليانغ)، ويهدف النظام الغذائي الشمولي إلى المساعدة لحدوث هذه التغيرات بشكل أكثر سلاسة في إطار مريح من التوازن الديناميكي.

(ين) و (يانغ) الجسم	
الحالة البدنية	
اكثر (يانغ)	أكثر (ين)
قوة النبض احمرار الوجه وتورده أكثر جفافاً (أقل بللاً) أصغر حجماً وأقصر أثقل وزناً وأصلب وأقوى	ضعف النبض اصفرار الوجه وشحوبه (أقل جفافا) مبللاً أكبر حجماً وأطول أخف وزناً وأكثر ليونة وأضعف
الحالة العاطفية	
أكثر (يانغ)	أكثر (ين)
الضحك والمرح الزائد الغضب والشكوى زيادة الثقة بالنفس والغرور العناد والصراخ	الحزن والبكاء القلق والأنين الإحساس بالدونية والشك والخوف الرضا عن الذات والصمت
الحالة النفسية	
اكثر (يانغ)	أكثر (ين)
منبسط وعدواني متفائل وله تفكير إيجابي يركز دائماً كثير الكلام	سلبي وانطوائي له تفكير سلبي ومتشائم متشتت كثير الإصغاء

الحالة الفكرية	
أكثر (يانغ)	أكثر (ين)
ذات محدودية التفكير الاستغراق في الماضي المادية	شمولية التفكير التعامل مع المستقبل روحانية
النشاط	
أكثر (يانغ)	أكثر (ين)
ذات نشاط بدني واجتماعي الرقص ورياضة الهرولة الملاهي الليلية والاستماع إلى موسيقى الروك أند رول التحدث	ذات نشاط عقلي وعاطفي التأمل ومحب للنوم الاستماع إلى الموسيقى الدينية والموسيقى الحزينة (موسيقى البلوز) الكتابة

لم يتحدد مذكر ومؤنث في القائمة على غرار المنشورات الخاصة بالنظام الغذائي الشمولي إذ يؤدي ذلك إلى استنتاجات خاطئة تشير إلى أن المؤنث يكون أو يجب أن يكون أكثر (ين) والمذكر يكون أو يجب أن يكون أكثر (يانغ). إن كل شخص لديه خصائص كل من (الين) و(اليانغ) وعليه أن يقرر التوليفة المناسبة لحالته ورغبته. يستطيع المرء أن يحول حالة (الين) أو (اليانغ) المفرطة إلى لحالة أكثر توازناً وصحية – أولاً على المرء أن يولي اهتماماً لحاله الجسم وكيفية تغيرها يومياً، إذا اتجهت أحد الصفات إلى اتجاه (الين) أو (اليانغ) بشكل مفرط وتسببت في الشعور بعدم الراحة أو في خلق المشكلات، فعلى

الشخص القيام بالعكس، وذلك بالرجوع إلى الحالة الأكثر اتزاناً مـــرة أخرى. فالشخص الذي يميل بشدة إلى اتجاه (اليانغ) للغاية – يجب عليه أن يتناول المزيد من الأطعمة (الين) والاندماج في أنشطة (الين) بشكل أكبر. بينما على الشخص الذي يميل بشدة إلى اتجاه (الين) أن يتناول المزيد من أطعمة (اليانغ) والاندماج في أنشطة (اليانغ) بشكل أكـــبر. فعلى سبيل المثال، الشخص الذي يقود سيارته في طريقـــه إلى عملـــه ممسكاً بعجلة القيادة ومحكماً قبضته عليها، والذي ينتابه الغضب مـــن تصرفات غيره من السائقين، يحتاج إلى الاسترخاء (أي أن يصبح أكثر (ين). في حين ينبغي على الشخص الذي يقود ســـيارته غـــير مبـــالٍ بالآخرين – أن يصبح اكثر تركيزاً (أي أكثر (يانغ)).

اقترح أوشاوا فحص فضلات الشخص يومياً، حيث تشـــير حالة البراز المفرطة (اليانغ) إلى استهلاك كميات أكـــبر مـــن أطعمـــة (اليانغ)؛ وفي هذه الحالة، يصبح الإقلال من الملح وتناول كميات اكبر من أطعمة (الين) هما الحل المناسب. يشير لون البول الغامق إلى زيـــادة نسبة الملح (الصوديوم)، في حين يعني لون البول الفـــاتح أو الرائـــق استهلاك كميات كبيرة من السوائل.

إن العديد من الاضطرابات قد يكون سببها من النوع (ين) أو من النوع (يانغ) كما سنوضح ذلك في الفصل التالي. إن الفكرة العامة لتشخيص (النظام الغذائي الشمولي):

هي أن الجزء يعكس الكل، لذا فإن أي جزء يعطـــي صـــورة كاملة عن الحالة؛ فعلى سبيل المثال، يرتبط كل جزء من أجزاء الوجه بعضو مختلف. إن كل جانب من جوانب الجسد قد يكون أكثر (يـــن) أو أكثر (يانغ) ويتم تسجيل كل شيء من قمـــة الـــرأس إلى أخمـــص

القدمين، ؟! في ذلك الصوت ورائحة الجسم وحالات كحالات التيبس في دراسة خاصة بالتشخيص.

إن المعدل الطبيعي لتبول الذكور هو من ثلاث إلى أربع مرات كل ٢٤ ساعة، ومرتين إلى ثلاث مرات يومياً بالنسبة للإناث، بينما يزداد معدل التبول في المعتاد لمن تعدو سن الخمسين.

(فيما يلي لن نطرح إلا القليل من الأمثلة الخاصة بمؤشرات محددة).

الفضلات اليومية من النوع (ين) و(يانغ)	
البراز	
أكثر (يانغ)	أكثر (ين)
أغمق لوناً أصلب يعاني الفرد الإمساك	افتح لوناً أو مائلة للاخُضَرار أكثر ليونة يعاني الفرد الإسهال
التبول	
أكثر (يانغ)	أكثر (ين)
أغمق لوناً قلة عدد مرات التبول	أفتح لوناً كثرة عدد مرات التبول

بعض مؤشرات (ين) و(يانغ) المحددة	
العين	
أكثر (يانغ)	أكثر (ين)
انخفاض بكرة العين (بحيث يظهر البياض من أعلى)	ارتفاع بكرة العين بحيث يظهر البياض من أسفل).
ضيق المسافة بين العينين	اتساع المسافة بين العينين.
أصغر حجماً أو أكثر ميلاً لأسفل اتجاه الحدقة للداخل (اتجاه الأنف)	اكبر حجماً أو أكثر ميلاً لأعلى اتجاه الحدقة للخارج (تجاه الأذنين)
الأظافر	
أكثر (يانغ)	أكثر (ين)
محدبة وتتجه نهايتها لأسفل	مقعرة وتتجه نهايتها لأعلى.
قصيرة وعريضة.	طويلة ودقيقة.
بلي الأحذية	
أكثر (يانغ)	أكثر (ين)
تبلى مقدمة الحذاء أولاً	يبلى كعب الحذاء أولاً
يبلى الحذاء من الداخل بصورة أكبر	يبلى الحذاء من الخارج بصورة أكبر
الصلع	
أكثر (يانغ)	أكثر (ين)
يظهر في مؤخرة الرأس	يظهر في مقدمة الرأس وأعلاه

العلاج بالنظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك

في الفكر الخاص بالنظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك يعد التمتع بالصحة شرطاً للحياة في اتزان ديناميكي بين (الين) و(اليانغ).

في حالة تمتع الشخص بالصحة يكون تعاقب حركات (الين) و(اليانغ) سهلاً وسلساً. بينما يعد المرض حالة من عدم الاتزان تحدث عندما تصبح عملية التعاقب بين (الين) و(اليانغ) أكثر صعوبة واضطراباً. أو عندما تتعثر عملية تعاقبهما. يعتبر العلاج هو عملية الانتقال من حالة غير متوازنة إلى أكثر اتزاناً. ومن الأهمية بمكان أن نفهم أنه لا يوجد توازن كامل – حيث دائماً ما نجد أن (الين) يفوق (اليانغ) في شيء ما، أو أن (اليانغ) يفوق (الين) في شيء آخر وينطبق ذلك على الأشخاص كافة، وفي كل وقت. لذا، فإن الشفاء عملية مستمرة والإنسان يشفى باستمرار. وعندما يكون الإنسان متمتعاً بالصحة، يكون التفاعل بين (الين) و(اليانغ) غير ملحوظ تقريباً، إلا أنه موجود بالقدر نفسه، بينما يكون الإنسان أكثر استعداداً في أوقات المرض لإدراك حاجته إلى التغيير.

نستخدم الأسس التي يقوم عليها النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك للبقاء في منطقة التوازن الصحي لأطول وقت ممكن، مع تقليل الوقت والحد من تأثير حالة عدم التوازن. ولتحقيق ذلك الهدف،

يجب أن يتوافر نوع من التكيف مع تغير الفصول والمناخ والنظام الغذائي والبيئة ومستويات التوتر العصبي وكل ما تتطلبه الحياة. إن منهج النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك يقوم على السماح لقوة الشفاء الذاتية للجسم بالعمل من خلال تجنب إجهاد أجهزة الجسم بالطعام الزائد أو الطعام غير المتوازن. ويتم ذلك عن طريق استخدام النظام الغذائي المركزي الشمولي، بالاستعانة بمبادئ (الين) و(اليانغ) أو بالاستعانة بأي عدد من العلاجات المنزلية الطبيعية، ويحتوي هذا الفصل على شرح تفصيلي لهذه الأساليب.

إن العلاج بالنظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك ليس علاجاً طبياً، فهو لا يستعين بأي من الأساليب الطبية أو الجراحية. قد تستخدم أساليب العلاج بالنظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك مع غيرها من وسائل العلاج الأخرى، بما في ذلك التدخل الطبي، إلا أن ذلك يعد خارج نطاق هذا الكتاب. إن الأساليب التكاملية الأخرى للطب البديل مثل العلاج المثلي والعلاج الهندي والأيوروفيريك والعلاج بالطب التقليدي الصيني والعلاج بالطاقة والتي تتعامل مع الإنسان بأكمله وليس فقط مع أعراض المرض، تتوافق جيداً مع أسلوب النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك؛ فإذا اتخذ الشخص مثل هذا القرار فيوصى بأن يتجه إلى أحد مستشاري النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك المؤهلين أو القائمين على الرعاية طلباً للنصح.

وبغض النظر عن عدد سنوات عمر الإنسان وتعامله مع متغيرات الحياة، فالجسد في النهاية مصيره للفناء. إن ممارسات النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك تكافح من أجل تحسين بنية الفرد ما يمنحه عمراً أطول وحياة صحية مما قد يحصل عليه بغير ذلك الطريق.

وبالرغم من أن الموت أمر حتميّ إلا أن الطريقة التي يموت بها الفرد تختلف اختلافاً كبيراً.

إن إمكانية حدوث الوفاة أثناء النوم لأسباب طبيعية (يعني ذلك ببساطه فناء الجسد) وليس نتيجة لأحد الأمراض الخطيرة. هو أحد أهداف أسلوب النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك.

وبإلقاء نظرة فاحصة على الصحة والمرض- نجد أنه كما أن هناك نظاماً طبيعياً للحياة والصحة، يوجد أيضاً نظام طبيعي أو تسلسل للمرض. يجب الحفاظ على الاستقرار التام لحالة معظم وظائف الأعضاء الداخلية للجسم، وتشمل الأمثلة الدالة على ذلك مستوى حموضة الدم ومستويات سكر الدم والحرارة الداخلية للجسم ومستويات الأكسجين وثاني أكسيد الكربون وما إلى ذلك. وطالما تتم المحافظة على توازن حالة وظائف الأعضاء الداخلية نكون قد كسبنا الصحة. بينما يؤدي عدم المحافظة على توازن وظائف الأعضاء الداخلية إلى الإصابة بالأمراض.

يعد المرض هو التحذير الذي ينذر الجسم بوجود عدم توازن، ومن ثم فيمكن اعتباره المحاولة الطبيعية للجسم للمحافظة على توازن حالة وظائف الأعضاء الداخلية. وإذا تم الالتفات إلى هذا التحذير والاهتمام بشكل طبيعي، فسيسترد الإنسان صحته سريعاً. أما إذا لم يلتفت إليه ولم يلق الاهتمام الطبيعي اللازم، فيتحتم على الجسم حينئذ اتخاذ إجراءات أكثر شدة للحفاظ على توازن حالة وظائف الأعضاء الداخلية، ما يؤدي إلى استفحال المرض وإطالة فترة العلاج وجعله أكثر صعوبة.

يوضح هذا الفصل مراحل المرض من وجهة نظر النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك والتي قام بوضعها كل من جورج أوشاوا وهيرمان ايهارا؛ ومن خلال تلك المراحل نتبين أنه بينما توجد عادة أسباب مباشرة لأي صعوبات جديدة، إلا أن السبب الأساسي يعد واحداً– وهو زيادة (الين) أو (اليانغ) أو كليهما. يعتبر المرض في المرحلة الأولى والثانية بطبيعته عابراً، بينما يعد المرض مزمناً ويتطلب رعاية أكثر في المرحلة الثالثة والرابعة والخامسة. وكلما تم علاج حالة عدم التوازن بشكل أسرع، كان ذلك أفضل ويستكمل ذلك القسم بفصل خاص بالنظم الغذائية المركزية الشمولية والتشخيص، موضحاً أنه عادة ما يكون نظام غذائي بسيط أفضل أسلوب للعلاج. ويبين الفصل الخاص بعملية العلاج بالنظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك النتائج المتوقعة عند حدوث تغيرات في النظام الغذائي، يتم شرح العلاجات المنزلية الطبيعية، وهي علاجات تكميلية ويمكن الاستعانة بها في تخفيف الأعراض لاحقاً. ويختتم القسم بفصل يتناول بعض العوامل الصحية وليست الغذائية، بالرغم من وجود بعض الأمثلة الخاصة بكل من الأسباب غير الغذائية والعلاجات غير الغذائية بهذا الفصل في الجزء الخاص بمراحل المرض.

مراحل المرض

المرحلة الأولى: الشعور بالإرهاق

يعد الشعور بالإرهاق عرضاً طبيعيّاً للعديد من الاضطرابات والأمراض في الوقت الحالي وليس مرضاً. مع ذلك ومن منظور النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك، فإن الشعور بالإرهاق هو أول علامات

المرض. ويمكن تجنب الإصابة بالأمراض الأكثر خطورة إذا ما تم فهم الشعور بالإرهاق والتعامل معه على الوجه الصحيح. وهناك أسباب عدة للشعور بالإرهاق وتبلد الإدراك العقلي نذكر منها الأسباب التالية:

- زيادة نسبة الحمضية في الجسم.
- أي نقص في مقدار الأكسجين الواصل إلى الخلايا، الذي قد ينشأ عن زيادة نسبة الدهون في الدم أو انخفاض عدد كرات الدم الحمراء أو انخفاض معدل سكر الدم.
- ضعف الدورة الدموية نتيجة عدم ممارسة التدريبات الرياضية. كما أن التدريبات الرياضية العنيفة أيضاً تؤدي إلى الشعور بالإرهاق.
- اضطرابات الهضم كالإمساك أو الإسهال.
- الإفراط في العمل أو الطعام أو شدة التوتر.

يعد الإرهاق علامة على أن الجسم، وخاصة الأعضاء، تعمل بشكل أكبر من المعتاد. ويكون الحل في بعض الأحيان هو الاستراحة لوقت قصير أو القيام بإجازة، وفي بعض الأحيان يتطلب الأمر أكثر من ذلك. وفي ما يلي بعض الطرق اللازمة لمجابهة الشعور بالإرهاق أو تبلد الإدراك العقلي.

- تنفس بعمق وبشكل كامل مع التركيز على عملية الزفير. وهذا يساعد على زيادة كمية الأكسجين وتقليل كمية ثاني أكسيد الكربون في الجسد. ضع اليدين على البطن من الإمام والخلف أسفل الخصر مباشرة لا بد أن تتحرك هذه المنطقة للخارج من

الأمام والخلف عند استنشاق الهواء. يجب تعلم القيام بعملية التنفس بحيث تتحرك هذه المنطقة للخارج عند الشهيق.

- مضغ الطعام جيداً وتناول كميات أقل من الطعام إذا كان الإرهاق بسبب الإفراط في الطعام وكان الجسم لا يستطيع التعامل إلا مع كميات أقل من الطعام.
- تحسين الدورة الدموية عن طريق عمل حمامات ساخنة للأقدام أو أخذ حمامات ساخنة وباردة بالتبادل إذا استطاع الجسم تحمل الصدمة أو من خلال ممارسة التدريبات الرياضية. القيام بممارسة التدريبات التي ترفع من معدل أداء القلب حسبما تسمح الحالة.
- تجنب ممارسة التدريبات الشاقة إذا كانت هي السبب وراء حالة الإصابة بالإرهاق، أو إذا كانت الحالة الصحية للفرد لا تسمح بذلك، كما أن المشي والأنشطة المتعلقة برعاية الحدائق أو القيام بعمل تدليك ذاتي وغيره من الأنشطة المحفزة للحفاظ على اعتدال الدورة الدموية، تسهم في مجابهة الشعور بالإرهاق.
- ضع كمادة زنجبيل على منطقة الكليتين.
- استهلاك كميات أكبر من الأطعمة والمشروبات المولدة للقلويات وكميات أقل من الأطعمة والمشروبات المولدة للأحماض. ويعدّ ذلك حلاً أفضل من تناول الحبوب المضادة للحموضة.
- أخذ حمام أو دش بارد، حيث إن الحمامات الساخنة تعد إحدى الطرائق المولدة للأحماض.
- تعلم كيفية التحكم في التوتر في الجسم، من خلال القيام بممارسة أحد أنواع التأمل أو أساليب إراحة العضلات.
- التعامل مع المشاعر بصدق وتفتح، ما يؤدي إلى تقليل التوتر.

- الحياة وفقاً لحدود الشخص؛ فكل طفل يعرف متى يتوقف، ولكن البالغين يغالون في ذلك عادة. إدراك الأمور التي يمكن للفرد أن يؤثر فيها بفاعلية، وكذلك الأشياء التي لا يمكنه التأثير فيها بفاعلية والعمل وفقاً لذلك.

المرحلة الثانية: الأوجاع والآلام

إذا لم يتم التعامل مع الإرهاق أو تبلد الإدراك العقلي بشكل طبيعي، تصبح المرحلة التالية هي مرحلة الألم، وغالباً ما يكون ذلك في شكل صداع، كما أن حالة الإرهاق تجعل الفرد أكثر تأثراً بالإصابات الناتجة عن أنواع الألم المختلفة.

يعتبر الألم تحذيراً بوجود خطأ ما يحتاج إلى الاهتمام في حالة الإصابة بجرح أو كدمة، مثلاً يقوم الشخص بالتعامل مع الألم ويحاول تجنب حدوث ذلك مرة أخرى. مع ذلك تعاني غالبية البشر من أوجاع وآلام طفيفة تأقلموا على التعايش معها. أنها أيضاً تحذيرات بوجود خطأ ما – إن الطريقة الحديثة هي وقف الألم. في حين تقوم طريقة النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك بتحديد السبب في حدوث الألم ثم معالجة هذا السبب. إن كلا من الطريقتين تعمل على التخلص من الألم إلا أن الطريقة الحديثة لا تقدم شيئاً لعلاج الألم، ما يؤدي إلى انتقال المرض إلى المرحلة التالية.

إن الإصابات والأمراض كافة في الغالب ترتبط بالإحساس بالألم. ووفقاً لما أوضحه هيرمان إيهارا، فإن السبب الفعلي وراء حدوث الألم هو نقص نسبة الأكسجين في الخلايا العصبية. فعلى سبيل المثال، يؤدي نقص الأكسجين في المخ إلى الإصابة بالصداع، ويقوم

الأسبرين أو غيره من الأدوية المضادة للصداع بوقف الألم عن طريق غلق نظام التحذير، وهو في ذلك أشبه بقتل النذير الذي يحمل الأخبار السيئة. إن تناول العقاقير أشد خطورة من الألم نفسه، حيث إن معظم مسكنات الألم تدمر الجهاز العصبي، وغالباً ما تؤدي إلى الإصابة بأمراض أكثر خطورة. ويعد من الأفضل في هذه الحالة تعلم كيفية التعامل مع الألم بالطرق الطبيعية. يعتبر التحول إلى أسلوب النظام الغذائي الشمولي في ما يتعلق بالطعام وأسلوب الحياة هو السبيل إلى تخفيف الأوجاع والآلام المتكررة – بدءاً من الصداع إلى تيبس الأكتاف وحتى آلام الظهر والقدمين – لأطول وقت ممكن. إن تخفيف الألم بهذه الطريقة قد يستغرق فترة تتراوح ما بين أسابيع إلى سنوات تبعاً لعمق المرض الأساسي. في ما يلي نورد بعض العلاجات الطبيعية الشائعة المستخدمة لتخفيف الألم بشكل موقت.

- إن وضع كمادات الزنجبيل على المناطق المصابة يرفع من معدل تدفق الدم إلى هذه المناطق ما يعطي شعوراً مؤقتا بتخفيف الألم– وعادة ما يتم وضع لصقة القلقاس بعد الاستخدام المباشر لكمادة الزنجبيل.
- ويتم استخدام لصقة التوفو (tofu) عادة على الرأس، بينما تفيد اللصقات الخُضَراء في حالات الألم الأكثر اعتدالاً وتستخدم على الرأس أو الجسم.
- تدليك المناطق المصابة بالألم، ويعد ذلك مفيداً، خاصة في حالات الإصابة بالصداع.
- أنواع الشاي المختلفة بما فيها شاي شو– بان وشاي الشاي بانشا.

يرجى الرجوع إلى الفصل الخاص بالعلاجات المنزلية الطبيعية للحصول على التعليمات الخاصة بعمل وتطبيق العديد من العلاجات المذكورة آنفاً. كما يرجى الاستعانة بكتاب صيدلية المنزل، وأحد الكتب المماثلة للحصول على المزيد من المعلومات بشأن العلاجات المنزلية.

المرحلة الثالثة: الإصابة بالأمراض

المرحلة التالية للمرض هي مرحلة العدوى والأمراض المعدية – يعيش العديد من الميكروبات داخل الجسم، حيث تساعد هذه الميكروبات على عملية الهضم والتأييض، وهي تعد ضرورية للحياة الصحية. وعند حدوث خلل بالنظام الطبيعي، تتمكن الميكروبات الضارّة من النمو وتسبب حدوث الالتهاب والتورم والحكة والألم، ما يدمر الخلايا السليمة. إن أخطر أنواع الميكروبات يمكن أن تحيا في غياب الأكسجين، ومن ثم تصبح مهمة الجهاز المناعي للجسم في التعامل معها أكثر صعوبة – يزداد حدوث الاضطرابات عند كثرة تواجد الميكروبات بالجسم. تنتج البيئة المساعدة على نمو الميكروبات في الجسم بشكل مفرط عن أحد الظروف التالية أو جميعها معاً:

- كثرة استهلاك السكريات البسيطة مثل السكريات المستخلصة من السكر المكرر أو الفاكهة.
- زيادة امتصاص الماء أو السوائل.
- الإفراط في تناول كميات كبيرة من البروتين.
- نقص عنصر الصوديوم.

- دفء البيئة أو الفصل الذي يحيا فيه الميكروب (يصعب على الميكروبات الضارة الحياة في بيئة شديدة البرودة أو شديدة الحرارة).

تؤدي هذه الظروف جميعاً إلى حدوث حالة (ين) مفرطة وإصابة الجهاز المناعي بضعف. إن الشتاء هو اكثر الفصول ميلاً إلى اتجاه (الين). وتتعاظم فرصة الإصابة بنزلات البرد شتاء عند اتباع نظام غذائي من النوع (ين) المفرط. إن العلاج الطبيعي لهذه الظروف المشجعة على نمو الميكروبات سهل للغاية، وهو تجنب تناول السكريات البسيطة أو الإفراط في تناول السوائل أو البروتين واستخدام كمية كافية من ملح البحر في الطعام لضمان حصول الجسم على الكمية اللازمة له من عنصر الصوديوم. إن النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك يفي تماماً بكل هذه المتطلبات، وفضلاً عن العلاجات المنزلية التي تم بحثها في هذا الكتاب، فإن الممارسات المحلية الواردة بكتاب "صيدلية المنزل والأصدارات الأخرى" قد يساعد على تخفيف الالتهاب أو التورم أو الحكة أو غيرها من الأعراض المرتبطة بالعدوى بشكل طبيعي.

إن الأسلوب النموذجي الحديث يقوم على وقف الأعراض، فمثلاً تناول الأسبرين لمعالجة ارتفاع الحرارة؛ في حين أنه وفقاً للنظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك، فإن الحمى لا تقتصر على كونها تحذيراً يطلقه الجسم للدلالة على وجود خطأ ما، وإنما تعد أيضاً المحاولة الطبيعية التي يقوم بها الجسم للتعامل مع الميكروبات الضارة الزائدة أو البكتريا من خلال خلق بيئة شديدة الحرارة، بحيث لا يمكن للبكتيريا أن

تعيش. لذا، فإن وقف الحمى لا يساعد إلا على إحكام سيطرة الميكروبات على الجسم، ما يؤدي إلى استفحال الأمراض. إن أسلوب النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك يعطي الحمى فرصة السير في مجراها الطبيعي ما لم ترتفع درجة الحرارة بشكل كبير (أكثرمن ٥. ٣٧ درجة)، ففي هذه الحالة يتم الاستعانة بالعلاجات الطبيعية لخفض درجة الحرارة للحد الآمن ثم تركها حتى تستكمل دورها.

وتعد الاستعانة بالمضادات الحيوية أسلوباً نموذجياً حديثاً آخر في مجال مكافحة العدوى. ومرة أخرى يكون الحل هنا هو قتل النذير الذي يحمل الأخبار السيئة وليس التعامل مع السبب الأساسي.

تقوم المضادات الحيوية بوقف أعراض الإصابة بالمرض، وغالباً ما تتم الإشارة إليها باسم "العقاقير السحرية"، إلا أن التأثير العام على الجهاز المناعي لا يعد إيجابياً– لقد ساهمت المضادات الحيوية في (الشفاء) من العديد من الأمراض المعدية بشكل أشبه بالمعجزة. ويلي ذلك ظهور مضادات حيوية أكثر حداثة وقوة، حيث تطورت الأمراض المعدية وأصبحت أكثر قوة نتيجة لزيادة قدرة البكتريا على مقاومة المضادات الحيوية. إن السبب الأساسي وراء استفحال الأمراض، يكمن في أن استخدام المضادات الحيوية يعمل على إضعاف الجهاز المناعي للجسم، ما يسهم في تطور الأمراض، كالإصابة بفطر الكانديدا وأنواع أو أمراض الحساسية البيئية والهربس ومرض الإيدز والعديد من الأمراض الأخرى. وهنا تتكرر قصة قتل النذير نفسها والذي يحمل الأخبار السيئة بدلاً من التعامل مع السبب الأساسي.

المرحلة الرابعة: الجهاز العصبي الاستقلالي

إن تجاهل أو تدمير الإشارات التحذيرية التي يطلقها الجسم وقلة الطعام الصحي تؤدي في النهاية إلى إضعاف الجهاز العصبي الاستقلالي. وينتج عن ذلك حدوث خلل في الإفرازات الهرمونية للغدد وخلل وظيفي بالأعضاء. كما يؤدي ارتفاع نسبة حمضية النظام الغذائي المتبع أيضاً إلى إبطاء عمل وظيفة الخلية العصبية أولاً ويعقب ذلك بطء معدل الإفرازات الهرمونية. ويعد الأنسولين والهرمون اللحاوي (كورتيكال) وإفرازات الغدة الدرقية أمثلة توضح عاقبة اتباع نظام غذائي يشمل أطعمة تحتوي على دهون حيوانية وسكريات وأطعمة معالجة وأطعمة تحتوي على مواد كيماوية – لمدة طويلة.

يعد مرض السكر وهو أحد الأسباب الرئيسة المؤدية للوفاة في الولايات المتحدة والعالم خير مثال للمرحلة الرابعة للمرض، وهناك نوعان من مرض السكر: أحدهما يعتمد على الأنسولين والآخر لا يعتمد على الأنسولين، إلا أن المشكلة تكمن في نقص الأنسولين في الحالتين. إن كثرة عدد مرات التبول والإحساس المستمر بالعطش ونقص الوزن بالرغم من تناول كميات كبيرة من الطعام والتقلصات وضبابية الرؤية والإحساس بالتعب والإرهاق طوال الوقت، تعد جزءاً من أعراض الإصابة بمرض السكر المعتمد على الأنسولين، وفقاً لفكر النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك.

يعد السبب الرئيس هو اتباع نظام غذائي يحتوي على الكثير من الأطعمة والمشروبات السكرية بما في ذلك الفاكهة وعصائرها. إن هذه الأطعمة تعمل على إضعاف خلايا بيتا المنتجة للأنسولين، بحيث

تقل كمية الأنسولين اللازمة للجسم. والسبب الرئيس الآخر هو احتواء النظام الغذائي المتبع على كميات كبيرة من الدهون، وفي هذه الحالة قد يتمكن الجسم من إنتاج الأنسولين، إلا أن الأنسولين والجلوكوز لن يتمكنا من المرور عبر أغشية الأوعية الدموية أو الخلايا نتيجة لزيادة نسبة الدهون، فتموت الخلايا جوعاً. ويعد مرض السكر غير المعتمد على الأنسولين شبيهاً بذلك، في ما عدا النقطة الخاصة بأن الإفراط في استهلاك الدهون هو السبب الرئيس في الإصابة بالمرض. يقدم الفصل الخاص بالعلاجات المنزلية الطبيعية والكتب التي تناولت ذلك الموضوع ككتاب "صيدلية المنزل"، العلاجات اللازمة لمعالجة الأعراض المرتبطة بمرض السكر وغيره من اضطرابات الجهاز العصبي، ولكن الجسم لن يتمكن من استعادة حالته الصحية الطبيعية إلا من خلال التحول إلى نظام غذائي طبيعي كالنظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك أو النظام الغذائي المركزي الشمولي. إن الحقن أو المحفزات أو المخفضات المستخدمة للسيطرة على إفرازات الهرمونات، ليست هل الحل. فهي لا تقدم علاجاً للسبب الرئيس للمرض ولا تقوم إلا بالمساعدة على تغلغل المرض داخل الخلايا والأعضاء.

المرحلة الخامسة (أ): أمراض الأعضاء

إنها الأمراض التي تحمل خطر الموت كأمراض القلب والسرطان- في ما يلي مقدمة مختصرة عن فكر النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك في ما يتعلق بمرض القلب كمثال على أمراض الأعضاء بالرغم من انخفاض معدل الوفيات الناتجة عن الإصابة بمرض القلب في الآونة الأخيرة في أمريكا بسبب تعاظم زيادة فهم الدور الذي تلعبه الدهون والكولسترول، إلا أن مرض القلب ما يزال السبب الرئيس

وراء الوفيات في الولايات المتحدة. إن الدهون والكولسترول يعملان على تضييق جُدُر (جدران) الشرايين وإعاقة تدفق الدم وتقليل كمية الأكسجين الواصلة للقلب. في حالة الإصابة بأزمة قلبية يسبب نقص الأكسجين نوعاً من الألم، وإذا لم تتم معالجته بالسرعة الكافية فغالباً ما يتسبب في حدوث الوفاة. تقوم الطريقة الحديثة على استخدام العقاقير للحد من كمية الكولسترول والتيرجليسريدات وهي نوع آخر من دهون الدم. وإذا لم تنجح العقاقير، يخضع المريض لعملية جراحية لإزالة الانسداد ويعد ذلك هو الخيار التالي أو الخيار الوحيد.

وفي ما يلي نورد الأسباب الرئيسة والعوامل الخطرة التي تسهم في زيادة الإصابة بالأزمات القلبية وفقاً لفكر النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك:

- اتباع نظام غذائي يحتوي على نسبة عالية من الدهون والكولسترول المستخلص من مصادر حيوانية.
- اتباع نظام غذائي – يحتوي على سكريات بسيطة بما فيها سكر الفاكهة. حيث تتحول السكريات البسيطة الزائدة بسهولة في الجسم إلى دهون.
- زيادة الملح أو نقصه. إذ إن نقص نسبة الملح يؤدي إلى إضعاف قدرة الجسم على تكوين خلايا دم بيضاء، ما يضعف جهاز المناعة. بينما تؤدي زيادة نسبة الملح إلى حدوث خلل في وظائف الكليتين، كما أن زيادة نسبة الملح وزيادة نسبة الدهون معاً تسببان الإصابة بضغط الدم.
- التدخين أو التوتر أو السمنة.
- الإفراط في العمل أو الإرهاق أو رتابة أسلوب الحياة.

يعمل أسلوب النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك على التعامل مع الأسباب الرئيسة لمرض القلب، إذ إن النظام الغذائي الشمولي يعد نظاماً غذائياً متوازنا يحتوي على مقدار قليل من البروتينات والدهون المستخلصة من مصادر حيوانية ومقدار قليل من السكريات البسيطة، في حين يحتوي على نسبة عالية من المواد الكربوهدراتية المعقدة – لذا، فهو أسلوب وقائي جيد من الإصابة بأمراض القلب. وغني عن القول أنه يجب الإسراع في العلاج بالنسبة لمن أصيبوا بأزمات قلبية أو باضطرابات قلبية متقدمة. إن تغيير النظام الغذائي وأسلوب الحياة قد يتطلب وقتاً طويلاً، ومع ذلك يعد البدء في تغيير النظام الغذائي وأسلوب الحياة بعد التدخل الطبي هو أفضل الحلول بلا جدال.

المرحلة الخامسة (ب): أمراض الخلايا

تعمل الأعضاء والخلايا معاً بشكل وثيق. فالأعضاء تتكون بالطبع من الخلايا. كما يعد الحفاظ على ثبات حالة السوائل بالجسم كالدم والسائل الخلوي إحدى الوظائف الرئيسة للأعضاء مما يحافظ على سلامة الخلايا. إذا لم تكن سوائل الجسم سليمة، أصيبت الخلايا بالمرض وضعفت الأعضاء. كما أن الأعضاء الضعيفة لا يمكنها الحفاظ على ثبات حالة السوائل بالجسم، لذا تصبح الخلايا أكثر ضعفاً وهلم جرا. وفي ما يلي مقدمة مختصرة عن فكر النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك في ما يتعلق بمرض السرطان الذي يعد مثالاً لأسوأ حالات مرض الخلايا.

وفقاً لما أوضحه هيرمان ايهارا، فإن بداية السرطان (النمو الخبيث للخلايا) يأتي نتيجة لشدة حمضية سوائل الجسم. يحتاج الدم إلى أن يكون قلوياً بقدر طفيف، بحيث تتراوح نسبة الحموضة من ٧,٣٦. إلى ٧,٤٥ وهنا تقوم أعضاء الجسم وخاصة الكليتين بترشيح الأحماض وتنقية الجسم منها، وذلك للحفاظ على تلك الحالة القلوية للدم. إن الإفراط في استهلاك الأطعمة المكونة للأحماض والدهون يؤدي إلى إجهاد الكليتين وإضعافهما. يمكن الرجوع الى كتاب لؤلؤة الماكروبيوتك للوقوف على حقيقة نشوء الأحماض وتأثيرها على تكوين الأمراض.

إن السبب الرئيس وراء الإصابة بالسرطان يكمن في النظام الغذائي أو أسلوب الحياة المولد لقدر كبير من الأحماض. والنظام الغذائي الذي يعتمد على الأطعمة الحيوانية (خاصة اللحوم الدهنية) والسكريات البسيطة والأطعمة السكرية والمواد الكيميائية الصناعية كالنكهات والألوان والمواد الحافظة والمحسنات قد يسبب الإصابة بالسرطان. وينتج عن عملية تأييض الدهون قدر كبير من الفضلات الحمضية والدهون التي تؤدي إلى إبطاء الدورة الدموية. بينما تعمل عملية تأييض السكريات البسيطة إلى رفع معدلات ثاني أكسيد الكربون، ما يؤدي إلى خلق حالة حمضية. كما أن السكريات البسيطة تدمر خلايا الدم الحمراء. وتعتبر الفاكهة من العناصر المولدة للقلويات، ومع ذلك فهي تعد من النوع (ين) وتساهم في إضعاف الجهاز المناعي الضعيف بالفعل. وحيث إن سكر الفاكهة يتحول تلقائياً إلى دهون في الجسم فيوصي مستشارو النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك عادة مرضى السرطان بتجنب تناول الفاكهة.

كما أن البروتين الحيواني والدهون الحيوانية والسكريات البسيطة، تساعد على نمو الخلايا السرطانية وازدهارها. ويقوم أسلوب النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك في التعامل مع السرطان على تجنب تناول تلك الأطعمة واتباع نظام غذائي منخفض الدهون والسكريات البسيطة. إن الخلايا السرطانية لا يمكن أن تنمو إلا مع توافر كميات كبيرة من هذه المغذيات، حيث تموت تلك الخلايا في نهاية الأمر من دون العمل على تطوير خلايا سرطانية جديدة. كذلك نجد أن العديد من المواد الأخرى مثل المواد المشهورة المسببة للسرطان وأشعة أكس والإشعاع الذري والحرير الصخري (الاسبستوس) تسهم أيضاً في تطور مرض السرطان. وكما في حالة الإصابة بمرض القلب، يجب على مرضى السرطان في المراحل المتقدمة (كحالة قوة الخلايا السرطانية وسرعة نموها) اللجوء إلى التدخل الطبي أو غيره، لأن أسلوب النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك قد يستغرق وقتاً طويلاً.

تلعب الكليتان دوراً هاماً في كل اضطرابات المرحلة الخامسة. لقد أصاب ضعف الكلي غالبية البشر بسبب مقولة أنه يجب على الفرد تناول كميات كبيرة من السوائل قدر استطاعته؛ وفي ما يلي بعض الطرق التي تعمل على تقوية الكليتين ويعد أي منها أو جميعها مفيدة — يرجى الرجوع إلى الفصل الخاص بالعلاجات المنزلية للحصول على التعليمات:

- إتباع أسلوب النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك الذي لا يتطلب تناول كميات كبيرة من السوائل الزائدة.
- القيام بعمل كمادة الزنجبيل على منطقة الكليتين لمدة ٢٠ دقيقة يومياً لمدة شهر على الأقل، ويمكن أن يتم ذلك حسب الحاجة.

- السير حافي القدمين فوق الحشائش في الصباح المبكر لمدة تتراوح بين ٥ إلى ١٠ دقائق يومياً.
- عمل حمام ملحي مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً باستخدام محلول ملحي بتركيز ١% (١/٤ كيلو ملح من أي نوع من أنواع الملح تذاب في ١٢ جالوناً من الماء، وذلك لمدة حوالى ٢٠ دقيقة في كل حمام).

المرحلة السادسة: الأمراض النفسية

تعد الأمراض النفسية أو حالات عدم التوازن إشارة تحذيرية أخرى إلى ضرورة القيام بتغيير النظام الغذائي وأسلوب الحياة. في حين تتبع الأمراض العضوية بصفة عامة نمطاً يبدأ من المرحلة الأولى وحتى المرحلة الخامسة، فالاضطراب النفسي قد يحدث في أي وقت ويمكن أن يؤدي أو يسهم في الإصابة بالمرض العضوي. والعكس صحيح، حيث يمكن أن يؤدي المرض العضوي أو يسهم بشكل كبير في الإصابة بالمرض النفسي. إن الاضطرابات النفسية في حد ذاتها تتبع تسلسلاً أو نظاماً طبيعياً فعلى سبيل المثال قد تكون المشاعر إيجابية أو سلبية.

تعتبر المشاعر الإيجابية مولدة للقلويات، ما يضيف إلى إحساس الشخص بالقوة ويولد المزيد من الطاقة. بينما تعد المشاعر السلبية مولدة للحمضيات، حيث تعمل على استهلاك قدر كبير من الطاقة وتؤدي إلى الشعور بالإرهاق.

يواجه الفرد في حياته مواقف يفقد فيها صداقات أو وظيفة أو يفقد شريك حياته أو أحد أقاربه بالوفاة. ويعد القلق هو الخوف من

التعرض للأذى أو لفقد شخص أو شيء ما. فالتعرض للأذى أو فقد شيء أو شخص ما أو القلق خوفاً من الفقد هي أسباب تؤدي جميعها إلى حدوث ألم. إذا حزن الشخص عند تعرضه لفقد شيء أو شخص ما في وقت وقوع الحدث الأصلي، فسيتمكن من استعادة توازنه النفسي مرة أخرى. إن أيّ ألم يشعر به الإنسان داخله يتطلب استجابة تستهلك قدراً من الطاقة التي تتجه إلى الخارج، وغالباً ما يتم التعبير عنها في صورة غضب، ما يؤدي إلى الإحساس بالذنب؛ وعدم التخلص من الإحساس بالذنب يؤدي بدوره إلى الإصابة بالاكتئاب، وهو ما يعوق عملية تدفق المشاعر والذي يستهلك الطاقة بأكملها. وبطريقة أخرى، فهي تعتبر الخلل الذي يصيب تطور المشاعر حتى يتم التعامل معها بشكل واضح صادق أو حتى تزداد عمقاً فتغمر الفرد تماماً. إن المرض العضوي أو الخلل الغذائي يزيد من صعوبة التعامل مع أيّ من الاضطرابات النفسية. يعد المرض العضوي في حد ذاته نوعاً من الفقد، فهو فقد للصحة. لذا، فإن الأمراض العضوية والنفسية عادة ما تغذي بعضها البعض. في ما يلي بعض الإشارات التحذيرية التي توضح وجود عدم توازن نفسي:

- التقاعس عن الاستيقاظ صباحاً أو الشعور بأنه بقليل من الجهد يمكن تغيير حياة الفرد. في حين أن الشخص السوي يكون مليئاً بالدوافع التي تدفعه للاستيقاظ والعمل يومياً، وهو الشخص الذي لديه يقين من أن المشكلات كافة يمكن حلها إن عاجلاً أو آجلاً.

- لوم النفس لفترة طويلة على الفشل والإحباطات التي ألمت بالفرد؛ فكل شخص عرضة للفشل في وقت ما، بينما يستطيع

الشخص السوي التغلب على فشله وإحباطه بسرعة والتعامل معه بصدق وشجاعة.

- الإحساس بفشل الخطط المستقبلية أو إلغاء الأحداث المخطط لها أو التملص من أداء المهام الصعبة خوفاً من الفشل. في حين أن الشخص السوي يفكر في المستقبل بشكل إيجابي ولا يتراجع عن أداء المهام الصعبة.
- التطلع دائماً للآخرين للعلاج حتى من أبسط الأعراض، فالشخص السوي يسمح بإعطاء المجال للقوة الشفائية الذاتية للجسم لعلاج مثل هذه الأعراض البسيطة، كما أن كثرة تناول الأدوية والذهاب إلى الطبيب تعد إحدى علامات الاضطراب، بل إن تنفيذ كل ما يطلبه الآخرون خوفاً من تحمل مسئولية اتخاذ القرار، يشير إلى حالة اضطراب نفسي أكثر خطورة.
- جنون الاضطهاد (البارانويا): يشعر الأنسان السوي بالخوف الغريزي من الأشخاص المصابين بالجنون أو الأشخاص الخطرين، إلا أن الشعور بالخوف من البشر كافة يعد علامة على الاضطراب النفسي.
- الإحساس الدائم بالاغتراب والبعد عن الآخرين. أو قلة عدد الأصدقاء المقربين. بينما يندمج الشخص السوي مع الآخرين ويكون لديه أصدقاء مقربين يشركهم في فشله أو في لحظات التعاسة الموقتة في حياته.
- صعوبة إبداء الغضب: حيث يستطيع الشخص السوي عند اللزوم التعبير عن غضبه بطريقة سليمة لا هدد الآخرين.

ينشأ معظم هذه الحالات عن اتباع نظام غذائي أكثر (ين)الذي قد يحتوي على قدر كبير من السكريات البسيطة. إن تغيير النظام الغذائي قد يساهم بشكل كبير في استعادة التوازن العاطفي والنفسي للفرد. كذلك، فإن تخصيص المساحة والوقت والخصوصية والسلام النفسي اللازم للتواصل مع مشاعره الشخصية يومياً والتعامل معها بوضوح وصدق يعد ذا فائدة كبيرة أيضاً.

المرحلة السابعة: المرض الروحي

يؤمن الشخص السوي من الناحية الروحية بالتوحيد وبالنظام الطبيعي للحياة وتحمل مسئولية أفعاله كافة /أفعالها، وألا يكون منطوياً على نفسه ويحمل تقديراً وعرفاناً دائماً للحياة. في حين يعد عدم الإيمان أو عدم التقدير لوحدانية الحياة مرضاً روحياً– بل ويعد أعمق الأمراض على الإطلاق – إنه بداية التفكير الازدواجي الذي يستشعر وجود الأعداء ويؤدي إلى حياة تعيسة في ظل سيطرة الخوف. فعلى سبيل المثال، تعتبر الأدوية الحديثة الميكروبات الضارة والخلايا السرطانية أعداء يجب قتلهم قبل أن يقتلونا. في حين ينظر النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك إلى وجود ما يسمى بالأعداء على أنه وسيلة تساعدنا على فهم النظام الطبيعي للحياة. ومن ثم تعد الميكروبات الضارة والخلايا السرطانية جزءاً منا أي جزءاً من عالم التوحيد. إنهما علامتان تحذيريتان ضروريتان. فإذا أدرك الفرد أن الميكروبات الضارة والخلايا السرطانية تعتبر نعمة ممنوحة لنا لأنها تساعد على إيضاح المسبب وراء مثل هذه الحالات، يكون الفرد بذلك على الطريق الصحيح نحو الحياة الصحية الطبيعية.

لقد أوضح أوشاوا سبع طرق لتنمية القدرات التحكمية توضح للبشر كيفية استعادة الصحة الروحية. ووفقاً لنظريته، فإن تلك العملية تتطور في مراحل على الوجه التالي:

- إمكانية التحكم البدني، ويبدأ بعد الميلاد مباشرة وتميزه الغرائز أو الانعكاسات اللاإرادية والتي تحكمها غريزة الجوع والعطش.
- إمكانية التحكم الحسي، ويبدأ بعد الميلاد بعدة أيام ويتطور في شكل القدرة على تمييز الألوان والأصوات والروائح والمذاق والملمس، وكذلك بدء إدراك الأمور المقبولة وغير المقبولة.
- إمكانية التحكم الوجداني أو العاطفي، ويبدأ بعد الميلاد بعدة أشهر، ويشمل القدرة على التمييز بين الإعجاب والنفور والحب والبغض والحزن الفرح وما إلى ذلك.
- إمكانية التحكم الفكري، ويبدأ في عمر الرابعة تقريباً ويتطور من خلال الشغف بالمعرفة وطرح الأسئلة والرغبة في اكتشاف مسببات الأشياء.
- إمكانية التحكم الاجتماعي، ويبدأ في عمر السادسة تقريباً ويكون نابعاً من الرغبة في التشبه بالآخرين (تكوين صداقات). وفي مرحلة تالية خلال سنوات المراهقة عادة ما يختلف التعبير عن التحكم الاجتماعي حيث تنمو الرغبة في الاختلاف عن الآخرين.
- إمكانية التحكم الأيدلوجي، وعادة ما يبدأ في سن العشرين، ويتميز بالتفكير الديني وحب العدالة ويشمل القدرة على فهم الخير والشر والخطأ والصواب والتمييز بينها وذلك من منظور فلسفي.
- التحكم (الحكم) المتسامي، ويبدأ بإدراك الحب المطلق للكون حيث الرغبة في التوصل إلى توحيد كل العناصر المتضادة ظاهرياً.

وللتوصل إلى إمكانية التحكم في غريزة التسامي، يجب تنمية إمكانات التحكم الأخرى كافة – فجميعها عناصر لازمة للحياة. ويعد الاهتمام بالإشارات التحذيرية البدنية والعاطفية إحدى خطوات عملية التنمية المذكورة. وفي ما يلي نورد الطرق الخاصة اللازمة لتنمية إمكانات التحكم كل على حدة:

- يمكن تنمية القدرة على التحكم البدني من خلال زيادة التواصل مع الطبيعة وخلق نوع من الحركة حيثما وجد الجمود، عن طريق تغيير النظام الغذائي أو التدريبات البدنية. إن الهدف من وراء ذلك هو الوصول إلى مستوى أكبر من التكيف.
- يمكن تنمية القدرة على التحكم الحسي من خلال تنمية وعي المرء الحسي بالبيئة المحيطة به، أو من خلال تنمية قدرته على تذوق الفن أو الموسيقى أو الرقص، ما يؤدي إلى زيادة الحساسية.
- يمكن تنمية القدرة على التحكم الوجداني والعاطفي من خلال إيجاد آخرين يشاركون الفرد حياته أو أي تغير يحول الفرد القيام به، ويهدف ذلك إلى زيادة الاستقرار والقدرة على التعبير.
- يمكن تنمية القدرة على التحكم الفكري عن طريق وضع الفرد لنفسه في المزيد من مواقف التحدي وطرح المزيد من الأسئلة. وينصح أوشاوا بالا يصدق الشخص الآخرين وأن يتحقق من كل شيء وأن يكتشف الأشياء بنفسه، ما يؤدي إلى المزيد من وضوح الرؤية ونفاذ البصيرة.
- يمكن تنمية القدرة على التحكم الاجتماعي من خلال تكوين عائلة ومساعدة أو خدمة الآخرين بشكل أكبر، ويؤدي ذلك إلى تعميق الشعور بالتعاطف.

- يمكن تنمية القدرة على التحكم الأيدلوجي من خلال خلق تحديات اجتماعية والاستفادة من مواقف الفشل والتخلي عن عادات، مثل مشاهدة التلفاز، ويؤدي ذلك إلى رفع مستوى الوعي الروحي.
- يمكن تنمية القدرة على التحكم في غريزة التسامي عن طريق دراسة (الين) و(اليانغ) ونظام الحياة الطبيعي، وكذلك تنمية كل من إمكانات التحكم الأخرى، ويهدف ذلك إلى تحقيق التوحد والحرية.

إن الشخص الذي يصل إلى القدرة على الحكم السامي (البصيرة النافذة)، بإمكانه أن يقوم بتوحيد العناصر المتضادة كافة، فيتحول البغض إلى حب والعداوة إلى صداقة والمرض إلى صحة والتعاسة إلى سعادة. إن مثل ذلك الشخص يعد إيمانه مطلقاً وليست لديه مخاوف، ويمكنه المحافظة على سلامه النفسي والتوصل إلى السعادة الأبدية. إنه الشخص الذي يمتلك القدرة على التحكم في غريزة التسامي والذي يمكنه حقيقة فهم تلك الغريزة. إن مثل ذلك الشخص يستطيع علاج أي مرض بسهولة وبالطرق الطبيعية عن طريق إتاحة الفرصة للقدرة الشفائية للجسم لعلاج أي اضطراب.

النظام الغذائي المركزي الشمولي والتشخيص

الماكروبيوتك والتشخيص

تنشأ غالبية الأمراض في المجتمعات المتحضرة عن الإفراط وليس النقص؛ يعبر النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك عن ذلك بمصطلحات من نوع (ين) للغاية أو (يانغ) للغاية أو (ين) متطرف أو (يانغ) متطرف أو أطعمه مولده للحمضيات بشكل مفرط، (إذ تندر الحالات التي تحتوي على أطعمة مولده للقلويات بشكل مفرط) ويكون العلاج باتباع نظام غذائي ما أمراً سهلاً بالنسبة للحالات البسيطة، حيث يمكن ببساطة تناول المزيد من أطعمة الاتجاه العكسي وتناول كميات أقل من أطعمة الاتجاه نفسه.

ومع ذلك، يعدّ العديد من الحالات اكثر تعقيداً. لا يوجد شيء في العالم بما في ذلك حالة الشخص ثابتاً على اتجاه (الين) على الدوام أو (اليانغ) على الدوام– وعلى غرار أصناف الطعام يجب إضافة كل خصائص (الين) و(اليانغ) الخاصة بحالة ما، لتحديد ما إذا كان الشخص يتبع اتجاه (الين) المفرط أو (اليانغ) المفرط – إن إضافة العوامل كافة وتحديد أهمية كل منها قد يكونان أمراً مربكاً.

ولحسن الحظ، فإن مجرد تناول أطعمة النظام الغذائي الشمولي الأساسية يساعد على استعادة الجسم لقوته الشفائية الذاتية. يقوم أحد أساليب العلاج على تناول نوعيات مختلفة من الطعام في أوقات الصحة، واتباع نظام غذائي شمولي مركزي أولي في أوقات المرض أو الشعور بعدم الراحة لأي سبب من الأسباب، ويتم اتباع هذا الأسلوب لفترات قصيرة، وغالباً ما يكون ذلك الأسلوب هو كل ما تحتاجه لاستعادة الصحة وفقاً لنوع المرض (حيث تستجيب حالات اتجاه (الين) المفرط بشكل أفضل) وقوة القدرة الشفائية الطبيعية للفرد.

يعد النظام الغذائي الشمولي المركزي نظاماً أساساً مقيداً. إن عملية تناول الأطعمة والمشروبات فحسب، هي كل ما يحتاج إليه المرء لحياته وللاتجاه صوب مركز اتزان اتجاهي (الين) و (اليانغ). ويعني ذلك تناول الحبوب الكاملة والخُضَر والبقوليات وخُضَر البحر بشكل أساسي. كما يعد كل من ملح البحر سواء كملح في حد ذاته أو كأحد مكونات طعام (الميزو) أو صلصة الصويا أو برقوق الأمبوشي أو الجوماشيو(ملح السمسم) والسوائل عادة شاي أغصان البانشا (كوكيتشيا) من العناصر اللازمة أيضاً. وفي ما عدا ذلك يتم الإقلال من الأطعمة الأخرى أو تجنبها تماماً – إن ذلك الأسلوب يتيح للقوة الشفائية الطبيعية للجسم أن تقوم بالعلاج من الداخل.

وفي النظام الغذائي الشمولي المركزي ترتفع نسبة استهلاك الحبوب الكاملة إلى ٦٠%: ٨٠% يومياً، ويشكل عادة الأرز الكامل المطهو بالضغط الجزء الأكبر من هذه الكمية، إلا أنه يمكن الاستعانة أيضاً بالعديد من أنواع الحبوب الكاملة، إذا واجه الإنسان مشكلة ما في عملية هضم الحبوب الكاملة أو إذا لم تتوافر أوعية

الضغط فيوصي بتناول كريمة الأرز الكامل. ويتم إعدادها بتحميص الأرز الكامل في مقلاة جافة وطحنه ثم عمل عصيدة منه، ويتم يومياً تناول أي من أنواع الخُضَر الأقل (يانغ) والأقل (ين) الواردة في بداية الفصل الخاص بالنظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك، كما تعد الخُضَر الورقية والبروكلي من أكثر الأطعمة استهلاكاً. في حين تشكل البقوليات وخاصة الميزو وصلصة الصويا الطبيعية وفاصوليا الأدوكي والحمص والعدس ٣%: ١٠% من الاستهلاك اليومي.

بينما يعد الوكام والكومبو وعش الغراب المتسلق هي الأنواع الأكثر استخداماً بين خُضَر البحر، ويتراوح معدل استهلاكها اليومي من ٣%: ٥% كما يشمل النظام الغذائي الشمولي المركزي قدحاً إلى قَدَحين من الحساء، وعادة ما يكون حساء الميزو، ويتم استخدام الخُضَر والحبوب والبقوليات وخُضَر البحر المذكورة آنفاً في إعدادها. ويعتبر شاي أغصان البانشا المشروب الأساسي. في حين يتم استخدام أنواع الشاي الأخرى المذكورة في الفصل الخاص بالعلاجات الطبيعية المنزلية لأغراض محددة.

ويعد الجوماشيو (ويتكون من بذور السمسم والأملاح البحرية المحمصة المطحونة) هو أكثر أنواع البهارات استخداماً. وتتم إضافته هو أو غيره من أنواع البهارات الأخرى من نوع (يانغ) حسب الرغبة. بينما تضاف أنواع التوابل الأكثر (يانغ) أو الأقل (ين) بكميات قليلة لإضفاء نكهة على الطعام والعمل على توازنه.

ويفضل استخدام زيت السمسم من بين أنواع الزيوت الأخرى، ولكن يجب الاقتصاد في استخدامه. ويتم تجنب الأطعمة

المكملة كافة من فاكهة ومكسرات وبذور وأسماك ومحليات لحين تحسن حالة الشخص.

تعد الجودة هي الأكثر أهمية بالنسبة للنظام الغذائي الشمولي المركزي، حيث يجب أن يتناول الشخص أفضل أنواع المياه وأفضل أنواع الأطعمة المزروعة بالطرق العضوية بقدر الإمكان؛ ويوصى بمضغ كل لقمة مائة مرة على الأقل للتقليل من استهلاك طاقة الجسم في عملية تحليل الطعام وزيادة الطاقة المستخدمة في عملية الشفاء. وللسبب عينه يتم تجنب الإفراط في تناول الطعام.

إن ذلك النظام الغذائي بالنسبة للعلاج بالنظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك يعد بمثابة النظام الغذائي الشمولي الأساسي بالنسبة لأسلوب النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك. إنه البداية لنظام غذائي مبسط يمكن الاستعانة به في عملية الشفاء بوجه عام لمدة تتراوح بين ١٠ أيام إلى أسبوعين أو أكثر طالما أنه مفيد للشخص. قد يستغرق الشفاء الكامل وقتاً أطول مما يتطلب المرحلة التالية – التعريف بمبادئ (ين) و(يانغ) ويجدر توسيع نطاق النظام الغذائي ليشمل أنواعاً اكثر من الأطعمة، وذلك بمجرد تحسن صحة الفرد.

إن تنمية المعرفة باتجاهي (الين) و (اليانغ) والتي تتيح الفرصة لتعميق فهم النظام الطبيعي للحياة، تمنح المرء سيطرة أكبر على عملية الشفاء.

وللبدء في ذلك، يقوم الشخص بتعديل أسلوب النظام الغذائي الشمولي الأساسي أو النظام الغذائي الشمولي المركزي وفقاً لنوعيات الأطعمة التي سبق استهلاكها، سواء من النوع (ين) أو النوع (يانغ)،

وكذلك وفقاً لحالة الجسم الحالية، سواء كانت (يـن) أو (يـانغ)، موضحاً ما إذا كانت الأطعمة من النوع (ين) هي الأكثر ملاءمة أم الأطعمة من النوع (يانغ). يحتوي القسم الخاص بالنظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك من نوع (ين) والنظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك من نوع (يانغ) على العديد من الإرشادات اللازمة للقيام بمثل هذه التعديلات. إذا أخطأ الشخص واستخدم النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك (ين) بدلاً من النظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك (يانغ)، يعمل الجسم على إصدار إشارات تحذيرية ويمكن تغيير العلاج بالرغم من ذلك؛ قد يلزم الاستعانة بأحد الكتب أو استشارة أخصائي ماكروبيوتك لعلاج مرض مزمن معين باستخدام اتجاه (الين) أو (اليانغ) أو لتعميق فهم الفرد لاتجاهي (الين) و(اليانغ).

يمثل الجزء المتبقي من هذا الفصل بعض الحالات التي تشير إلى الحاجة إلى تغيير النظام الغذائي. تعتمد غالبية تلك الإشارات التحذيرية على مبدأ أن الحالة الخارجية تعكس الحالة الداخلية للجسم. علاوة على ذلك، يذكر الفصل بإيجاز بعض الأنظمة التي تمت دراستها من قبل ممارسي تشخيص الماكروبيوتك – ويعد هذا المجال أكثر تفصيلاً وتعقيداً من أن يمكن تغطيته بالكامل هنا.

في ما يلي بعض الأدوات المفيدة للتشخيص لكل عضو من أعضاء الجسم. إنها توضح وجود عدم توازن وحدوث المرض فعلياً أو كونه وشيك الحدوث إذا لم تتخذ الإجراءات العلاجية اللازمة.

الرئتان: يشير ابيضاض لون الجلد أو شحوبه إلى وجود خلل ما بالرئتين، كما تعد كثرة التثاؤب علامة على ذلك أيضاً– كما

أن تكرار الإصابة بالصداع أو الاكتئاب أو الإحباط، قد يشير إلى نقص في كمية الأكسجين الواصل للمخ نتيجة لضعف وظائف الرئتين.

الأمعاء الغليظة: يعد ازدياد أو انخفاض عدد مرات التخلص من الفضلات عن المعدل الطبيعي وهو مرة يومياً (أو عن الكمية المعتادة للفرد) أو رائحة البراز الكريهة علامة على وجود اضطراب ما في وظائف الأمعاء الغليظة – فإذا كان البراز متقلصاً جافاً دل ذلك على زيادة نسبة الملح في الجسم. أما إذا كان البراز غير محدد الشكل، فيدل ذلك على انخفاض نسبة الملح، كما يشير إلى زيادة استهلاك منتجات الألبان أو الفاكهة أو السكريات البسيطة.

ويمكن إجراء اختبار بسيط للتأكد من ذلك بالسير حافي القدمين فوق الأحجار – حيث يدل الألم على ضعف وظائف أعضاء الجهاز الهضمي، بما في ذلك الأمعاء الغليظة والكليتين.

المعدة: يعد وجود خط أزرق ممتد داخل الإبهام أو عند قاعدة الإبهام وكذلك ابيضاض اللسان وتشقق الشفتين (في ما عدا التغير المعتاد الذي يطرأ على الجلد) علامات على إمكانية وجود اضطرابات بالمعدة. في حين تشير غلظة الشفاه العليا إلى الإفراط في استهلاك الطعام، خاصة الأطعمة السكرية من النوع (ين) والأطعمة المكررة.

كما يعد ظهور حويصلة أو نتوء على الشفاه دليلا على زيادة الحمضية في المعدة وإمكانية وجود قرحة.

الطحال والبنكرياس: إن اعتلال وظائف الطحال والبنكرياس يتضح في اصفرار لون الجلد أو تشقق القدمين أو النوم المفرط أثناء النهار أو الأنيميا (فقر الدم) أو الإحساس بخدر في الأرجل أو الرغبة الملحة في تناول الحلوى.

القلب: يوضح طرف الأنف حالة القلب، حيث يشير تلونه باللون الأرجواني أو انتفاخة، إلى ضعف القلب وزيادة تمدده، ويرجع ذلك عادة إلى الإفراط في تناول المشروبات الروحية أو عصائر الفاكهة، بينما يشير احمرار الأنف إلى تضخم القلب وإمكانية الإصابة بضغط الدم المرتفع. في حين تعد دهنية الأنف ولمعانه إلى الإفراط في تناول البروتين الحيواني كما أن احمرار لون اللسان أو وجود شق عريض عميق بمنتصفه يعد علامة أخرى على إمكانية وجود اضطرابات بالقلب.

الأمعاء الدقيقة: يشير تمدد الشفاه السفلية إلى الإفراط في تناول الأطعمة الدهنية ووجود خلل ما بالأمعاء. كما أن ظهور البثور والطفح الجلدي يوضح زيادة نسبة السموم في الجسم الناتج عادة عن الإفراط في تتناول الأطعمة الحيوانية. كذلك فإن تيبس الكتفين أو صعوبة دوران الرأس من جانب إلى الآخر قد يشير إلى وجود خلل بالأمعاء الدقيقة.

المثانة البولية: تشير كثرة عدد مرات التبول حيث يكون لون البول غامقاً أو مائلاً إلى السواد على تقلص المثانة. وكذلك تعد الحساسية للبرد أو الرياح والعيون الدامعة والميل إلى حكها ووجود ألم بالرقبة أو العمود الفقري أو منطقة الكلي أو مفاصل القدمين، علامات أخرى تشير إلى وجود خلل ما بوظائف المثانة. كما أن انتفاخ الأوعية

الدموية الموجودة على ظاهر اليد أو حدوث ألم عند لطم إحدى اليدين بأصابع اليد الأخرى، يشير إلى زيادة نسبة السوائل بالجسم.

الكليتان: يشير وجود انتفاخ تحت العين إلى وجود ضعف بوظائف الكلي، في حين يشير دكون أو اسوداد اللون تحت العينين إلى أن الكليتين من النوع (اليانغ) المفرط، وكذلك يشير دكون لون البول وتقلص إصبع القدم الصغير وصغر حجم الظفر للغاية إلى الشيء نفسه. وينشأ مرض سعفة القدم عن اضطراب وظائف ا لكلى الناتج عن استهلاك كميات كبيرة من البروتين الحيواني. في حين يعد لون البول الفاتح وكثرة عدد مرات التبول بحيث يكون لون البول رائقاً كالماء وكذلك برودة القدمين، من العلامات الأخرى الدالة على أن ضعف الكلي من نوع (الين) المفرط. كما أن الأذنين والجلد يوضحان أيضاً حالة الكليتين إذ إن أيّ اضطراب يصيبهما يشير إلى وجود اضطراب بالكلى بحاجة إلى العلاج. وفي كل الأحوال يجب التحكم في كمية السوائل والأملاح المستهلكة وتجنب تناول الأطعمة الحيوانية.

الدورة الدموية والأعضاء الجنسية (المؤثرات على القلب): يدل دكون لون الشفتين أو برودة اليدين أو القدمين على ضعف الدورة الدموية الناتج عادة عن الإفراط في تناول الأطعمة الحيوانية وأطعمة (يانغ) القوية مثل السكريات البسيطة، كما يوضح وجود خط أفقي بين الفم والأنف وجود خلل ما في وظائف الأعضاء الجنسية. في حين يعتبر حدوث تورم تحت الإبط والإحساس المستمر

بالعطش ورائحة النفس الزنخة، علامات إضافية على وجود اضطراب في المؤثرات على القلب.

النخام والجهاز الهرموني: (المدفئات الثلاثيـــة):

يشير ارتجاف اليدين والأصابع إلى وجود اضـــطراب مـــا بالمـــدفئات الثلاثية، كما أن اختلاف درجة حرارة الجزء الأعلى من الجسم عـــن الجزء الأسفل بشكل واضح (فعلى سبيل المثال يكون الجزء الأعلى من الجسم بدءاً من الخصر إلى أعلى بارداً باستمرار، في حين يكون الجزء السفلي من الجسم ما تحت الخصر دافئاً).

المــرارة: يشير الانتفاخ حول الجفنين العلويين إلى احتمـــال وجود حصوات بالمرارة، بينما يشير اصفرار راحة اليـــد إلى وجـــود اضطراب ما في المرارة والطحال والبنكرياس وإمكانية وجـــود خلـــل بالكبد أيضاً.

الكبــد: يشير وجود خط بين الحاجبين إلى وجود اضطراب في وظائف الكبد، وأن الشخص قد أصبح مزاجيّاً. ويوضح الخـــط إذا كان رأسياً زيادة في معدل عمل وظائف الكبد حيث يكون في حالـــة أكثر (ين) ويكشف عن ميل الشخص للشكوى. في حين أنه إذا كان الخط الموجود بين الحاجبين أفقياً فيوضح أن الكبد في حالـــة (يـــانغ) ويكشف عن ميل الشخص للغضب. كذلك فإن ظهور خطوط حمراء في بياض العين يشير إلى الإفراط في استهلاك الطعام، وبخاصة الأطعمة الحيوانية الدهنية. كما أن ميل الشعيرات الدموية للون الأزرق بوضوح أو جفاف الحلق أو عدم القدرة على الانثناء للأمام أو للخلـــف، قـــد تشير جميعاً إلى جود خلل بوظائف الكبد. يمكن الرجـــوع الى كتـــاب التشخيص الشرقي والفراسة.

إن العديد من مؤشرات خلل الأعضاء المذكورة قد تكون واضحة في بداية ممارسة الشخص للنظام الغذائي الشمولي الماكروبيوتك، كما قد تتطور اضطرابات أخرى مع قيام الجسم بالتخلص من السموم واستعادة الصحة. إن العلاقة التبادلية بين الأعضاء وأجزاء معينة من الجسم قد نشأت عن نظرية العناصر الخمس، وهي نظام صيني قديم يرجع إلى أربعة آلاف عاماً مضت. في هذا النظام يتم إعطاء اتجاه وفصل وعضو (يانغ) وعضو (ين) وعاطفة وحبوب وخُضَر وعدد كبير من عناصر التصنيفات الأخرى لكل عنصر أساسي من تلك العناصر الخمس، وبالدراسة يمكن للفرد تحديد أفضل أنواع الأطعمة اللازمة لتقوية كل عضو من أعضاء الجسم.

وكما أن هناك نظاماً – يحمل الدم إلى أعضاء الجسم كافة عبر الشرايين والأوردة، فإن هناك أيضاً نظاماً خاصاً بموصلات الطاقة التي تحمل الطاقة إلى كل أعضاء الجسم، إنه النظام نفسه المتبع في أسلوب الوخز بالإبر للتحكم في حالة الشخص وتغييرها باستخدام الإبر. كما يستخدم النظام عينه في حالة القيام بالتدليك الذاتي لتحقيق الأغراض نفسها. تتبع موصلات الطاقة مسارات محددة عبر الجسم وتمر كل منها من خلال إحدى اليدين أو القدمين، لذا فإن تحريك وتدليك كل منها كل صباح يعملان على تنشيط أعضاء الجسم كافة. وكذلك فإن تحريك المفاصل كافة بدءاً من أصابع اليد إلى أصابع القدم والربت على باطن القدم بقبضة اليد العكسية يومياً يعد إجراء مفيداً للأعضاء أيضاً.

في ما يلي بعض الأفكار الخاصة بالأعضاء من حيث ميلها إلى اتجاه (الين) و(اليانغ)؛ ونكرر مرة أخرى أن استخدام النظام الغذائي

الشمولي الماكروبيوتك يختلف عن الطب الصيني (الشرقي) التقليدي، إذ يرتبط كل عضوين ببعضهما البعض في ما يتعلق بوظيفتهما، بحيث يكون أحدهما (يانغ) والآخر (ين). هناك (عضوان) يستخدمان في الطب الصيني التقليدي الذي يقوم على العلاج بالوخز بالإبر وأسلوب الدو- إن هما (المؤثرات على القلب) والمشار إليها غالباً "بالدورة الدموية والأعضاء الجنسية " أما العضو الآخر، فهو (المدفئات الثلاثية) والمشار إليه عادة باسم "النخام والجهاز الهرموني".

وفي ما يلي نوضح زوجي أعضاء (الين) و (اليانغ) وإصبع اليد أو القدم المقابل لهما حيث مسار الطاقة إما يبدأ أو ينتهي.

اتجاه (الين) و(اليانغ) في الأعضاء	
أكثر (يانغ)	أكثر (ين)
- الكليتان (إصبع القدم الأصغر وباطن القدم)	- المثانة البولية (الإصبع الأصغر للقدم)
- الكبد (إصبع القدم الأكبر)	- المرارة (الإصبع الرابع للقدم)
- القلب (الإصبع الأصغر لليد) من الداخل	- الأمعاء الدقيقة (إصبع اليد الأصغر) من الخارج
- الطحال والبنكرياس (إصبع القدم الأكبر)	- المعدة (إصبع القدم الثاني والثالث)
- الرئتان (الإبهام)	- الأمعاء الغليظة (السبابة)
- المؤثرات على القلب (إصبع اليد الثاني)	- المدفئات الثلاثية (إصبع اليد الثالث)

بالرغم من أهمية الأعضاء كافة لصحة وسلامة الجسم، تعد الأعضاء الأكثر (يانغ) هي الأعضاء الأكثر أهمية على الإطلاق لحياة الإنسان. وبعبارة أخرى يمكن أن يعيش الإنسان لمدة طويلة من دون الأعضاء الأكثر (ين).

إن الأعضاء الأكثر (ين) تعمل لفترة ثم تستريح، بينما نجد أن الأعضاء الأكثر (يانغ) تعمل باستمرار. إنه من الأهمية بمكان أن تتاح الفرصة لإراحة أعضاء الين. ويعد حماية الأعضاء (اليانغ) أحد وظائف تلك الأعضاء، إذ إن حدوث اضطراب ما في وظائف أحد الأعضاء (اليانغ) يشير إلى أن خللاً ما قد أصاب العضو المقابل له من النوع (الين).

وعلى سبيل المثال، يجب على الشخص الذي يعاني اضطراباً في وظائف الرئتين، أن يعمل على تقوية الأمعاء الغليظة بالإضافة إلى الرئتين.

إن استخدام أسلوب مسارات الطاقة، يوضح اتصال الطاقات كافة الخاصة بالأعضاء. لذا، قد يعد المرض نوعاً من الخلل في نظام الطاقة المذكورة نتيجة لزيادة عمل وظائف عضو ما أو عدة أعضاء أو وجود خلل في وظائفهم، وغالباً ما يؤدي ذلك إلى انسداد مسار الطاقة. إن معرفة أماكن مسارات الطاقة قد تفيد في تشخيص الحالة. فعلى سبيل المثال، نجد أنه إذا كان إصبع القدم الثاني أطول من الإصبع الكبير، دل ذلك على تمدد المعدة بشكل مفرط، ما يشير إلى ضعف بالمعدة.

كما أن احمرار أيّ من أصابع اليدين أو القدمين ووجود ألم به، دل ذلك على وجود خلل ما بالعضو المقابل. ومرة أخرى نكرر أن

المبدأ الأساسي هنا هو أن الحالة الخارجية تعكس الحالة الداخلية. وبالمثل يعد الوجه والعينين والأذنين والأسنان والقدمين أمثلة للأعضاء الظاهرة التي تعكس الحالة الداخلية للجسم*.

عملية الشفاء (الالتئام) باستخدام أسلوب النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك

كما أن هناك نظاماً طبيعياً للحياة والصحة ونظاماً طبيعياً للمرض وتدرجاً في مراحل المرض، فهناك أيضاً نظام طبيعي لتحويل الجسم العليل إلى جسم سليم. يوضح هذا الفصل كيف انتقل هؤلاء الأشخاص الذين استخدموا أو تحولوا إلى النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك من حالة المرض إلى الصحة. بالطبع توجد فروق فردية وبالتالي تختلف النتائج.

تتم عملية الشفاء عادة على ثلاث مراحل تبدأ بالتحول لنظام غذائي طبيعي وأسلوب حياة طبيعي عند تفاقم تدهور موقت لحالة الجسم حيث يقوم بالتخلص من السموم التي تم خزنها. ويحدث ذلك عندما تصبح القدرة الشفائية الطبيعية للجسم أكثر قوة نتيجة لعدم تعاملها مع مواد مولده لسموم إضافية أو زائدة، ويبدأ النظام الطبيعي بالتخلص من السموم من (اليانغ) إلى (الين) وبشكل أدق، فهو يبدأ بالترتيب التالي: اللحوم والجبن والكثير من الفواكه ومنتجات

* عليكم العودة الى كتاب تدليك الشياتسو كتاب صادر باللغة العربية عن دار الخيال بيروت من تأليف هيرمان أهيرا شارك في كتابة النص المترجم: د. يوسف البدر، للأطلاع على مسارات الطاقة وكيفية العلاج.

الألبان والمشروبات الكحولية والسكر المكرر والعقاقير، حيث يتضح بجلاء أنواع السموم التي تخلص منها الجسم، لأن اشتهاء طعام ما وغالباً ما يكون ذلك بشكل ملح يصحبه تخلص من السموم.

قد تستمر عملية التخلص من السموم لعدة أيام أو أسابيع أو أكثر. وتتباين تلك العملية تبايناً كبيراً، فقد تكون حدثاً مأسويّاً شديد الوطأة أو عملية أكثر بطئاً واعتدالاً وفقاً للمواد التي يتخلص منها الجسم وشدة حالة عدم الاتزان والمدة التي أصيب الجسم فيها بحالة عدم الاتزان. وبالرغم من ذلك، ينبغي أن يتوقع المرء حدوث شعور موقت بعدم الراحة.

حيث يتولد عادة في الغالب بعض الألم الذي يبدأ من الرقبة ويمتد لأسفل الجسم ليصل إلى أطراف أصابع اليد وأصابع القدمين ويتجه لأعلى ليصل إلى أعلى الرأس. كما يصيب الإحساس بالألم أي عضو من الأعضاء التي تعاني ضعفاً في وظائفها. قد تبدو سمات المرض على الشخص الذي يمر بعملية تخلص من السموم، إلا أنه عادة ما يكون سعيداً، خاصة إذا ما فهم موضوع القوة الالتئامية (القدرة على الشفاء).

قد يتم التخلص من السموم بأي طريقة من الطرق الممكنة، بدءاً من القنوات الطبيعية الخاصة بالتخلص من الفضلات كالتنفس والعرق والتبول والتبرز ووصولاً إلى مرحلة القيء والتخلص من الفضلات عبر الأنف والأذنين والعينين والأعضاء التناسلية. وقد يخرج أيضاً سائل صفراوي أخُضَر ومادة شفافة لزجة من الأمعاء. كما يعد البراز الأسود الذي يحتوي على حصوات صغيرة أمراً مألوفاً. إن

تدليك منطقة السرة قد يساعد على تحريك البراز المتحجر المتبقي في الأمعاء.

قد تظهر بثور بيضاء أو صفراء أثناء عملية التخلص من السموم على الجزء الخلفي من اللسان، وتنتقل إلى مقدمة اللسان حتى تختفي تماماً، ويعد ذلك علامة على الشفاء، في حين تشير البثور السوداء إلى إمكانية الإصابة بالسرطان. كما أن احمرار الجسم يوضح أن مجرى الدم قد أصبح نقياً، وإذا ظهر الاحمرار على أصابع اليدين والقدمين دل ذلك على قرب انتهاء عملية التخلص من السموم. وتعد الإصابة بالصداع في المعتاد إشارة إلى قرب انتهاء عملية التخلص من السموم، كما أبلغ بعض الأشخاص عن رؤيتهم لأشباح وخيالات أثناء هذه المرحلة.

من الأفضل إتاحة الفرصة لعملية الشفاء للالتئام الطبيعي للانتهاء بصورة طبيعية، ولكن تجدر الإشارة هنا إلى أن تناول كمية صغيرة من الطعام الذي يجري التخلص منه، من شأنه أن يعمل على وقف عملية التخلص من السموم التي تحدث بسرعة كبيرة، محدثاً نوعاً من الألم، ولا نوصي باستخدام الأدوية والمسكنات حيث إنها تزيد من سوء الحالة على المدى الطويل.

إن الإقلال من عملية الشرب يعمل على إسراع عملية التخلص من السموم، ولكنها تعمل أيضاً على زيادة الرغبة في تناول أنواع من الأطعمة والمشروبات التي يتم التخلص منها. ويعد اتباع نظام غذائي بسيط أثناء عملية التخلص من السموم، يعتمد على الحبوب الكاملة والخُضَر الطازجة هو أفضل الحلول.

أما الخطوة الثانية في عملية الشفاء فهي استعادة الحالة الصحية لخلايا الدم الحمراء. تخضع خلايا الدم الحمراء لعملية تغيير كاملة كل ثلاثة أشهر فتتحسن حالتها الصحية بسرعة كبيرة. يشعر غالبية الأشخاص الذين يتحولون إلى أسلوب النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك بتحسن ملحوظ بعد فترة التخلص من السموم المبدئية ويعقب عملية تغيير خلايا الدم الحمراء عملية تغيير السائل البين خلوي (وهو السائل الموجود بين الخلايا). تعد تلك الفترة التي عادة ما تتراوح بين الشهر الثاني إلى الرابع فترة منشطة حيث يشعر العديد من الأشخاص أهم قد وجدوا المفتاح السحري للحياة الصحية.

ومع ذلك، تعد الخطوة الثالثة أكثر تدرجاً وقد تكون أكثر صعوبة، بل وربما يحدث تدهور عرضي في الحالة الصحية للفرد. وتختص هذه الخطوة بشفاء خلايا الجسم نفسها، حيث تنفذ المواد المغذية الناتجة عن تحسن السائل البين خلوي إلى الخلايا فتعمل على تحسينها تدريجياً– إلا أن معظم الخلايا لا تتقبل التغيير مثل خلايا الدم الحمراء والسوائل البين خلوية. وبعبارة أخرى، نستطيع أن نقول إن تلك الخلايا لا تتكيف بسهولة مع السائل البين خلوي الجديد، لذا نجد أن الجسم يصاب بحالة أخرى من الضعف وتسوء حالته موقتاً، وقد يحدث ذلك في أي وقت من الشهر الرابع ولمدة سنوات عدة بعد البدء في أسلوب النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك.

ومن الأهمية بمكان هنا أن ندرك أن سوء الحالة الموقت يعد بداية لحياة صحية أفضل. وحيث إن النظام الطبيعي يقوم على التغيير، نجد أن الجسم يقوم باستمرار بعملية طرد للسموم والمواد الزائدة أو يجري تعديلات ويمر بفترات موقتة تسوء فيها حالته حتى بعد اكتمال

عملية الشفاء الجذرية. إنها فرص تتيح المجال لتعميق فهم المرء لعملية الشفاء. إنها تعد علامات حقيقية على أن الشخص يتمتع بصحة جيدة، إلا أنه يتحتم عليه أن يتعلم من التجارب التي يمر بها ومن الطرق التي يتم بها حل المشكلات الجديدة.

العلاجات المنـزلية الطبيعية:

تعد العلاجات المنـزلية البسيطة التي يتم إعدادها من الأطعمة ذات فائدة بالنسبة للأشخاص الذين يتبعون أسلوب النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك كنظام غذائي لمدة طويلة. وكذلك الأشخاص الذين بدؤوا في تطبيق ممارسات النظام الغذائي الشمولي لأول مرة. تعمل العلاجات المنـزلية على تخفيف الإحساس بعدم الراحة الناتج عن عدة أسباب: منها السموم القديمة أو الفضلات التي لم يتم التخلص منها أو المواد السامة الموجودة بالمنازل أو بالأثاث أو بمستحضرات التجميل أو بالهواء الملوث أو نتيجة للتوتر الزائد.

إن العلاجات الواردة بهذا الفصل تتناسب تماماً مع أسلوب بالنظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك لأنها مصنوعة من أطعمة طبيعية تسهم في عملية الشفاء. وهناك العديد من العلاجات المنـزلية الطبيعية الأخرى التي تستخدم في الممارسات الخاصة بالنظام الغذائي الشمولي (ماكروبيوتك)، كما يتم استخدام أي أطعمة أو مشروبات طبيعية، بما في ذلك الأعشاب الطبية وشاي الأعشاب المأخوذة عن أساليب الشفاء التكاملية حسب الحاجة أو الرغبة. ومع ذلك، يجب حساب تأثير (الين) و(اليانغ) لمثل هذه العلاجات في الناتج النهائي لعملية الشفاء، وعلى العكس من ذلك نجد أن العقاقير الكيميائية التي تميل إلى

اتجاه (الين) بإفراط، أو (اليانغ) بإفراط تعمل عادة على وقف أو عرقلة عملية الشفاء. وعلى أيّ حال، لا يقوم أي علاج منـــزلي بشفاء مرض ما. إن مثل هذا العلاج يعمل ببساطة على تخفيف الأعراض وتحفيـــز عملية الشفاء.

يدخل نبات الزنجبيل في تحضير العديد من العلاجـــات، إذ إن ذلك النوع من بهار (الين) يعمل كمحفز ومحسن للـــدورة الدمويـــة ويساعد على تنقية الجسم داخلياً. إن العلاجات المذكورة لاحقاً تستغل قدرة الزنجبيل على رفع كفاءة وظائف عمليـــات التـــنفس والهضـــم ووظائف الجهاز العصبي. ويتضمن الجزء الخاص بالقراءات المقترحـــة بعض الكتب التي قامت ببحث المزيد من العلاجات المنـــزلية.

خليط الزنجبيل وزيت السمسم

يمكن استخدام خليط الزنجبيل وزيت السمسم في تدليك أي منطقة، وهو مفيد في علاج الصداع وقشرة شعر الرأس وألم العمـــود الفقري والمفاصل ومشاكل الجلد والإحساس بالخدر. ولعلاج تقـــوس العمود الفقري يوضع خليط الزنجبيل وزيت السمسم علـــى إصـــبع السبابة والإصبع الأوسط في كل يد ثم يتم تدليك العمـــود الفقـــري متجهاً إلى أسفل بالضغط بواسطة إصبع واحد على كل مـــن جـــانبي العمود الفقري. يستمر التدليك لمدة ٣٠ دقيقة في كل مرة ويضـــفي ذلك التدليك شعوراً بالراحة على أي شخص. لإعداد خليط الزنجبيل وزيت السمسم يتم بشر من ٢:١ ملعقتي شاي من نبـــات الزنجبيـــل الطازج بواسطة المبشرة اليابانية (وهي متاحة بالأسواق الأســـيوية في محلات الأطعمة الطبيعية) ثم يتم عصره في وعاء صغير ويضـــاف إليـــه

كمية مساوية من زيت السمسم ويخلط جيداً. يمكن استخدام أي نوع من أنواع زيت السمسم، إلا أن زيت السمسم الصافي الغامق هو الأفضل.

حمام الزنجبيل

تفيد إضافة عصير الزنجبيل المبشور حديثاً إلى ماء الحمام في تحسين الدورة الدموية وتخفيف ألم المفاصل والحكة أو أيّ من مشكلات الجلد، وكذلك تساعد على التخلص من الأملاح المترسبة في الجسم. يوصى بعمل حمام الزنجبيل للبالغين فقط، حيث يمكن أن يكون قوياً بالنسبة للأطفال. ولإعداد حمام زنجبيل متوسط القوة يتم غلي ٢٠ كوباً من الماء ثم إغلاق الحرارة ثم يتم بشر حوالى ٢ – ٣ كوباً من نبات الزنجبيل الطازج بواسطة المبشرة اليابانية، ويوضع في منتصف قطعة مربعة من القماش الجبني، ثم يتم عقد الأطراف الأربعة معاً، بحيث يصبح الزنجبيل في الداخل ويسمى باسم " حقيبة القماش الجبني"، ثم تغمر تلك الحقيبة في ماء ساخن. ويجدر الانتباه هنا إلى عدم غلي الزنجبيل، حيث قد يؤدي ذلك إلى تقليل فاعليته. وبعد دقائق عدّة يتم عصر الحقيبة بواسطة أي أداة (كزوج من عصي الطعام الصيني) بحيث يذوب عصير الزنجبيل في الماء الساخن، ثم يوضع ماء الزنجبيل في حوض الاستحمام ويضاف إليه قدر مناسب من الماء الدافئ يكفي لتغطية منطقة زر البطن عند الاستلقاء في الحوض. ويتم الاستلقاء في هذا الماء لمدة ٢٠ دقيقه. يستخدم قدر أكبر من نبات الزنجبيل لعمل حمام زنجبيل أكثر قوة أو في حالة ما إذا كان الزنجبيل غير طازج. في حين يتم تقليل مقدار الزنجبيل المستخدم لعمل حمام أكثر اعتدالاً.

حمام الزنجبيل للأقدام

يفيد حمام الأقدام في تنشيط الدورة الدموية بصفة عامة والمساعدة في علاج خلل وظائف الكلي والأرق بصفة خاصة، ويتم إعداد ماء الزنجبيل بالطريقة السابقة المستخدمة في عمل حمام الزنجبيل ووضعه في وعاء وغمر القدمين فيه لمدة ١٠ دقائق في كل مرة.

كمادة الزنجبيل

تفيد كمادة (ضمادة) الزنجبيل في تخفيف أيّ نوع من أنواع الألم، وتعد ذات فائدة كبيرة في تقوية الكلي إذا تم وضعها على منطقة الكلي وأسفل الظهر. إنها عملية بسيطة غير مكلفة ذات فائدة عظيمة – ولا يوصى بوضع كمادة الزنجبيل على الثدي في حالة سرطان الثدي، ولا على الرأس في حالة ارتفاع درجة الحرارة، ولا على الرحم أثناء الحمل. وينبغي ألا تستخدم لعلاج آلام التهاب الزائدة الدودية في حالة الإصابة بالحمى، ولا تستخدم بالنسبة للأطفال الرضع. ويتم عمل كمادات زنجبيل متوسطة القوة (وذلك بتقليل مقدار عصير الزنجبيل المستخدم) بالنسبة للأكبر سناً من ذوي الحالات الصحية الضعيفة حتى يستعيد الفرد صحته. يتم إعداد ماء الزنجبيل، كما في حمام الزنجبيل ولكن باستخدام ١٠ أكواب فقط من المياه و ٣/١ كوب من الزنجبيل حديث البشر. يمكن إعادة تسخين المياه (مع تجنب غليها) وإعادة استخدامها لمدة تصل إلى ٢٤ ساعة.

يتم غمر منشفة يد مصنوعة من القطن أو الكتان أو أي قماش قطني آخر في ماء الزنجبيل، ثم يتم عصرها للتخلص من الماء الزائد (إذا

كانت يداك حساستين للماء الساخن فيمكن ارتداء قفاز مطاطي أو لف المنشفة طولياً، بحيث يمكنك غمرها في ماء الزنجبيل من دون تعرض طرفيها للبلل)؛ يتم لف المنشفة من جهة الطرفين بحيث يلف الطرف الأول في اتجاه عقارب الساعة ويلف الطرف الآخر في عكس اتجاه عقارب الساعة، بحيث يسقط الماء الزائد في الإناء مرة أخرى. يجب الحفاظ على حرارة ماء الزنجبيل مع تجنب غليه، إذ إن الحرارة تفقد في كل مرة يتم فيها غمس المنشفة في ماء الزنجبيل لا ينبغي تغطية الوعاء في الفترات التي لا يتم فيها غمس المنشفة أو تسخين الماء على فترات متقطعة.

توضع المنشفة الساخنة على المنطقة المصابة، وإذا كانت ساخنة للغاية فيمكن تركها في الهواء لفترة حتى تبرد قبل وضعها على الجلد. ويمكن وضع منشفة رقيقة جافة بين الجلد والمناشف الساخنة حتى تبرد المناشف قليلاً، فيمكن عندئذ وضعها على الجلد مباشرة. تغطى المنشفة الساخنة بمنشفة حمام جافة للحفاظ على سخونة المنطقة الجاري علاجها. يتم استخدام منشفتين ووضع مناشف تم غمرها في ماء الزنجبيل حديثاً كل عدة دقائق لمدة تتراوح بين ١٠ : ٢٥ دقيقة. عند تغيير المناشف يتم رفع منشفة الحمام الجافة والمنشفة المبللة، بماء الزنجبيل المستخدمة سابقاً من على الجلد واستبدالها بمنشفة تم غمرها حديثاً في الماء، ولا يتم استبدال منشفة الحمام الجافة؛ وبذلك تحتفظ المنطقة المعالجة بحرارتها بقدر الإمكان وبأقل قدر ممكن من البرودة التي قد تنفذ إلى تلك المنطقة أثناء عملية استبدال المناشف. وتتوقف تلك العملية عند احمرار الجلد أو عند اختفاء الألم. إن وضع كمادات الزنجبيل على منطقة الكليتين يعطي إحساساً شديداً بالراحة.

كمادة القلقاس (بطاطس تارو)

عادة ما يتم استخدام لصقة الألبي عقب القيام بعمل كمادة الزنجبيل أنها مفيدة في تخفيف الألم والمساعدة على تخليص الجسم من السموم. وعلى غرار كمادة الزنجبيل، تعد لصقة الالبي قوية للغاية ويلزم الحذر عند استخدامها في حالات معينة، ولكن يمكن استخدامها بأمان على الجسم عند خلوه من أمراض كالسرطان أو غيره من الأمراض الخطيرة. وينصح بمطالعة الكتب التي تبحث في موضوع العلاجات المنزلية أو استشارة أحد استشاريي النظام الغذائي الشمولي ماكروبيوتك المدربين قبل استخدم لصقة الألبي في علاج شخص ما من الآم الرأس. قد يكون اللبي (بطاطس تارو) متوافراً في الأسواق الأسيوية في بعض محال الأطعمة الطبيعية. يعد مسحوق الالبي متوافراً إلا أنه يفضل استخدام نبات الالبي الطازج.

يتم اختيار نبات الالبي الفاتح اللون (يميل إلى اللون الأبيض) والذي يكون صغيراً طازجاً. يقشر الألبي ويتم التخلص من القشر. ثم يتم بشره باستخدام المبشرة اليابانية، كما يتم بشر كمية كافية من الزنجبيل تعادل ١٠% من مقدار الالبي، ثم يخلطا معاً إذا سببت اللصقة حكة فيتم تقليل كمية الزنجبيل عند وضع اللصقة في ما بعد) ثم تتم إضافة دقيق أبيض غير مبيض حتى يصبح الخليط بنفس قوام شحمة الأذن، أي كعجينه غليظة أو معجون. يتم فرد الخليط بسمك بوصة ونصف على قطعة قماش– يعد قماش الفلانيل مناسباً تماماً– ثم يوضع القماش مباشرة من جهة المعجون على المنطقة المراد علاجها. يتم تثبيته بضمادة من الشاش إذا لزم الأمر. يترك الالبي على الجلد لمدة تصل إلى

٤ ساعات – يتم التخلص منه بعد الاستخدام ولا يمكن إعادة استخدامه إذ سيكون مليء بالسموم عندئذ.

كمادة التوفو

تستخدم لصقة التوفو أساساً في تخفيف الآم الرأس وخفض درجة حرارة الجسم العالية وإضفاء راحة منعشة على المناطق الساخنة (كما في حالة التهاب الجسم أو الرأس)، وفي حالة حدوث نزيف داخلي طارئ عند عدم توافر العون الطبي.

يمكن استخدام أي نوع من أنواع التوفو. يتم عصر قالب التوفو للتخلص من الماء الزائد ثم يهرس جيداً. يخفق التوفو للتخلص من النتوءات، ويضاف إليه ملعقة طعام واحدة من الزنجبيل المقشر المبشور لكل ١/٤ كيلو من التوفو، ثم تضاف كمية كافية من الدقيق الأبيض غير المبيض لجعل الخليط لزجاً. ثم يوضع مباشرة على الجزء المراد علاجه بسمك ١,٥ سم ويتم تثبيته بواسطة ضمادة. ويترك لمدة ساعتين أو ثلاث أو حتى يصفر لون الضمادة أو تصبح ساخنة في حالة الحمى الشديدة أو عند استخدامها على الصدر، ويتم التخلص من اللصقة بعد استخدامها.

الحمام الملحي

عمل هيرمان أوهارا على نشر الحمام الملحي بين الجمهور بوصفه وسيلة لتحسين الحالة العامة للكلى أو ضبط معدل الأملاح في الجسم أو التخفيف من الألم أو الأرق أو القلق أو غيرها من أنواع التوتر الأخرى. يحتوي الحمام الملحي الأمثل على ١%: ٢% ملحاً.

حيث لا يعد الحمام فعالاً إذا قلت نسبة الملح في الحمام عن ١%، في حين يكون الحمام أقوى من اللازم إذا زادت نسبة الملح عن ٢%. يمكن استخدام أي نوع من أنواع الملح، لذا يمكن استخدام أرخص أنواع الملح المتاحة. يتم عمل محلول ملحي بتركيز ١% بإضافة ١/٢ كيلو من الملح إلى ١٢ جالوناً من الماء. يتم ملء حوض الاستحمام بواسطة إناء فارغ سعة جالون، وتوضع علامة على الحوض على ارتفاع ١٢ جالوناً (ويمكن استخدام تلك العلامة لملء الحوض في ما بعد). يمكن ضبط درجة حرارة الماء بحيث تكون مناسبة. وبعد ذلك ما عليك إلا الجلوس في الماء لمدة ٢٠ دقيقة أو أكثر. على الشخص الذي يعاني ضعفاً في وظائف القلب، أن يتجنب المياه الساخنة جداً. ولا يجب عليه أو عليها الجلوس في حوض الاستحمام إلا لفترة تتراوح بين ٥ – ١٠ دقائق، ويجب عليه أو عليها الخروج من الحوض في الحال إذا زادت سرعة النبض أو حدوث أي شعور بعدم الراحة في منطقة الصدر.

حمام الفجل الأبيض (الدايكون) للجزء السفلي من الجسم

يعد حمام (الدايكون) للورك أو الجزء السفلي من الجسم مفيداً لالتهاب المثانة وعسر الطمث واضطرابات وظائف المبيض أو الرحم أو أي خلل في وظائف الأعضاء الأنثوية، وكذلك للعناية بالأم بعد الولادة. كما أنه مفيد في علاج الأمراض الجلدية والتخلص من الدهون أو الزيوت الزائدة في الجسم وفي آلام الشرج.

تباع أوراق الفجل الأبيض (الدايكون) في العديد من المحلات. يتم تعليق الأوراق الخُضَراء في الظل وتترك لتجف حتى تتحول إلى

اللون البني وتصبح هشة نوعاً ما- ويتم ذلك لمدة تتراوح بين ٤: ٧ أيام- تتم إضافة الأوراق الجافة المستخلصة من ٧ من جذور الفجل الأبيض (حوالى ٨ أكواب) في وعاء إلى ١٥ كوباً من الماء ثم يتم غليه وتركه عند نقطة الغليان لمدة تتراوح بين ٣٠:٦٠ دقيقة، حتى يتحول لون الماء إلى اللون البني الغامق يضاف ربع كوب من الملح من أيّ أنواع وإغلاق الحرارة. ثم تتم تصفيته لمدة من ١٠:٥ دقائق – يصب السائل في حوض صغير (يتسع للجلوس فيه) ويضاف مقدار كافٍ من المياه الساخنة بحيث تغطي عظام الفخذ للشخص الجالس في الحوض.

يتم إخراج القدمين واليدين خارج مياه الدايكون. تتم تغطية الجزء العلوي من الجسم والرجلين بمنشفة كبيرة أو بطانية للحفاظ على دفء الجسم وتوليد العرق، ثم الجلوس في الحوض لمدة ١٥: ٢٠ دقيقة أو حتى يتحول لون الفخذين إلى اللون الأحمر أو تصبح ساخنة للغاية أو عند رغبة الشخص في وقف عملية التعرق:

بعد تجفيف الجسم، يتم الحفاظ على سخونة منطقة الفخذين. ويفضل أخذ حمام الدايكون قبل النوم مباشرة. أما إذا أخذ الشخص الحمام أثناء اليوم، فلا بد من الانتظار لمدة ساعة على الأقل بعد تناول الطعام وعدم ممارسة أيّ نشاط لمدة ٣٠ دقيقة بعد الحمام، كما يمكن تناول قدر من شاي جذور الشوبان في حالة الإرهاق الشديد.

شاي أغصان (البانشا)

يعد شاي أغصان (البانشا) هو المشروب الأساسي في النظام الغذائي المشمولي ماكروبيوتك إنه مفيد كمشروب يومي أو لعلاج أيّ اضطراب يتعلق بالإحساس بالوهن أو ضعف الدورة الدموية وهو

قلوي وخالي من مادة الكافيين فهو يصلح حتى للأطفال. كما أنه يساعد أيضاً على إشباع الرغبة في تناول أطعمة سكرية بعد الوجبات. يتم استخلاص شاي أغصان البانشا من الجذور أو السوق (حوالى ٦٠%) والأوراق (حوالى ٤٠%) من نبات الشاي. كما يطلق عليه اسم مشروب جذور الكوكيتشا إذا تم استخلاصه من الجذور والسوق بنسبة ١٠٠%. وللإعداد يتم إضافة ربع كوب من شاي أغصان البانشا (الجذور أو الجذور والأوراق) إلى ٤ أكواب من الماء وغليها وتركه ليغلي لمدة ٢٠ دقيقة ثم يصفى ويقدم ساخناً.

شاي (الشو بان)

يعد شاي الشوبان ذا فائدة كبيرة في علاج الإرهاق وفقر الدم

أو أيّ اضطراب من اضطرابات (الين) أو في حالة الحموضة الشديدة أو الضعف – إنه يساعد على تقوية الدم وتحسين الدورة الدموية، وللإعداد يتم وضع ملعقة شاي من صلصة الصويا وإضافة ثلثي كوب من شاي البانشا المغلي ويشرب ساخناً. يمكن تقليل نسبة صلصة الصويا المضافة للشاي عند الرغبة في إعداد شاي أقل قوة.

شاي (الامبيوشي بانشا)

يساعد هذا الشاي في علاج اضطرابات الهضم والإرهاق وأنواع السرطان كافة. كما أنه يساعد على تحسين الدورة الدموية وتنظيم معدل ضربات القلب وتقوية الأعضاء التناسلية بعد عملية الولادة.

إن البرقوق المملح والمحفوظ لمدة ٣ سنوات (أمبيوشي) هو ثمار البرقوق بعد تخليلها بإضافة الملح وأوراق شرائح اللحم. وتتوافر تلك المكونات في محلات الأطعمة الطبيعية أو من خلال الطلب بالبريد من الموردين. يتم غلي نصف ثمرة برقوق بعد إزالة النواة مع ثلثي كوب من شاي أغصان البانشا المعد مسبقاً، ويترك ليغلي لمدة ٥ دقائق. يتم بشر كمية من الزنجبيل الطازج تعادل ربع ملعقة من عصير الزنجبيل. يوضع عصير الزنجبيل ونصف ملعقة من صلصة الصويا في كوب ويضاف إليه شاي ألامبيوشي بانشا ويشرب ساخناً.

شاي (جيلاتين الامبيوشي)

يفيد هذا الشاي في علاج الإسهال واضطراب المعدة وفقدان الشهية. إن الكوزو هو نوع من النشا المستخلص من جذور نبات ياباني بري ذي قوة قابضة قوية، وهو متوافر في محلات الأطعمة الطبيعية أو من خلال الطلب بالبريد من الموردين، ولإعداد الشاي للبالغين يتم تقطيع ثمرة الامبيوشي إلى قطع عدة وإضافة ١/٢: ١ كوب من الماء ثم يتم غليه. يتم إذابة ملعقة شاي من الكوزو في ٣ ملاعق طعام من الماء البارد ويضاف للوعاء. يتم طهوه ببطء مع التقليب المستمر حتى يصبح السائل رائقاً ثم يضاف ملعقة شاي من صلصة الصويا ويغلى وبمجرد الغليان يتم إبعاده عن النار وإضافة ٧ قطرات تقريباً من العصير المستخلص من الزنجبيل الطازج المبشور – ويشرب في الحال. ولإعداد الشاي للأطفال يتم زيادة الكوزو إلى ١–١/ ٢ ملعقة طعام وتقليل صلصة الصويا لنصف ملعقة شاي.

شاي (جيلاتين البانشا)

إنه نوع آخر من الشاي المفيد للأمعاء. الإعداد: يتم إذابة ملعقة شاي من الكوزو في ملعقة طعام من الماء البارد في كوب. يضاف إليه كوب من شاي أغصان البانشا المغلي وحفنة من الملح البحري يشرب بمجرد تحول الكوزو من الحالة اللبنية إلى الحالة الصافية حين يصبح رائق اللون.

شاي (جذور اللوتس)

يفيد هذا الشاي في علاج اضطرابات الجهاز التنفسي كافة بما في ذلك الاحتقان والكحة واضطرابات الجيوب الأنفية يفضل استعمال جذور اللوتس الطازجة، إلا أنه يمكن استخدام جذور اللوتس المجففة أو المطحونة عند الضرورة لإعداد الشاي للبالغين: يتم بشر حوالى ٢/١ كوب من جذور اللوتس وتوضع في قطعة من القماش الجبني ويتم عصرها للتخلص من العصير.

تضاف ملعقة شاي من عصير الزنجبيل لكل ٣ ملاعق طعام من عصير جذور اللوتس كما يضاف أيضا حفنة من الملح البحري وكوب من الماء. ويغلي الخليط غلياً بسيطاً ويشرب ساخناً. بالنسبة للأطفال: يتم استخدام ملعقة طعام واحدة من عصير جذور اللوتس ومن ٢ : ٣ قطرات من عصير الزنجبيل وحفنة من الملح البحري ونصف كوب ماء. ويتم اتباع التعليمات الموجودة على العبوة عند استخدام جذور اللوتس المجففة أو المطحونة، وذلك لإعداد كوب أو نصف كوب للأطفال) من الشاي، ثم يضاف الزنجبيل وحفنة الملح البحري كما ورد آنفاً.

عوامل أخرى تؤثر في صحة الفرد:

الأكل الجيد الحكيم هو أحد العوامل التي تؤثر في الصحة. إذ يؤثر في الصحة فعلاً كل شيء نأكله ونتنفسه ونراه ونسمعه ونلمسه ونشمه ونشعر به ونفكر فيه. وما دام كل شيء مرتبطاً وله علاقة بالآخر، فكل عامل بمفرده يؤثر في بقية العوامل. فالموقف الضاغط عصبياً مثلاً، غالباً ما يؤثر في موقفك وفي قدرتك على نوم ليلتك جيداً، ويجعلك سيئ الطبع مع أحبائك أو أصدقائك. وهكذا، فعندما تتعلم أن تعطي اهتماماً مناسباً لكل مجال من مجالات حياتك، سيساعدك ذلك في أن تنتقل إلى حالة أكثر توازناً، وبالمثل فكون الإنسان غير متوازن في أيّ مجال من مجالات حياته، سيميل إلى حالة من عدم الاستقرار بوجه عام. والعوامل المختلفة تؤثر في الناس بطريقة مختلفة طبقاً لحالتهم وشخصيتهم.

ويناقش هذا الفصل بعض العوامل التي تبدو كأنها أكثر أهمية لكثير من الناس.

الموقف: هؤلاء البشر السعداء بحياتهم وأصحاب المواقف الإيجابية يقضون وقتاً أكثر سهولة في عملية الالتئام (الشفاء الذاتي). أما هؤلاء أصحاب المواقف السلبية أو الخائفون يقضون وقتاً أكثر صعوبة في تلك العملية، وهناك نوعان من الخوف: الخوف الطبيعي، عندما يواجه الإنسان خطراً ما، والخوف غير الطبيعي عندما يخاف الفرد من الحياة نفسها. والخوف غير الطبيعي خاصة الخوف الذي من الصعب الشفاء منه هو أعظم مدمرات صحة الفرد، فهو يقود إلى تفكير سلبي، والصحة ما هي إلا تفكير إيجابي، والشفاء الذاتي هو عملية التحول من

التفكير السلبي (لا أستطيع) إلى التفكير الإيجابي (إنـــــي أســـتطيع)، والخوف الغير طبيعي من الممكن أن يؤثر في نظام المناعة، فالخوف الغير طبيعي القوي يؤدي إلى خلايا خاملة من نوع T والتي بدورها تـــؤدي إلى جهاز مناعي ضعيف. وذلك يؤدي بالتالي إلى مرض شـــديد، مـــا يؤدي بدوره إلى مزيد من الخوف. وإحدى المزايا العظيمـــة للـــتفكير بطريقة الماكروبيوتك هي الاعتقاد بأن كل شـــيء ســـيتغير أو قابـــل للتغيير.

ويستطيع الفرد أن يعكس دورة الخوف غير الطبيعي ويصلح نظام المناعة لديه محققاً بذلك صحة أفضل وخوفاً غير طبيعـــي أقـــل. والحب هو أعظم المانحين للصحة، وأعظم تعبير عن الحب هو أن تحيا في نطاق النظام الطبيعي للحياة. والفرد الذي يستطيع أن يفعـــل ذلـــك كاملاً سيتمتع بصحته وسيكون قادراً على التغلب على مخاوف الحياة.

التكييف: إن قدرة الفرد على التكيف مع التغـــيير هامـــة جداً للحصول على حياة صحية. ومن الممكن أن ننظر إلى المرض على أنه معوق، سواء كان جسدياً أو معنوياً، والعلاج هو خلق للحركـــة؛ ويقترح أوشاوا Oshawa أن يتعلم الناس كيفية التكيف، فأفكـــاره تقوم على تعلم طهو الطعام الكامل وأن تقـــوم بتربيـــة الأطفـــال أو تعايشهم أو أن تزور بلداناً ذات ثقافة مغايرة تماماً لبلدك.

وأحياناً يفقد هؤلاء الذين يطبقون نظام الماكروبيوتك لفتـــرة طويلة قدرهم على التكيف، خاصـــة إذا كـــان أســـلوبهم المتبـــع في الماكروبيوتك يشتمل على اتباع مجموعة قوانين متشددة. فإتباع قوائم

وإرشادات من الآخرين أمر مطلوب في البداية، ولكن عند نقطة معينة يجب على الفرد أن يكون له قوائمه وإرشاداته الخاصة به.

التنفس: يحدث التنفس بدون أيّ مجهود محسوس من الفرد، ولكن من المهم والمفيد جداً للصحة أن نتعلم كيف نتنفس بطريقة كاملة وعميقة، ويوجد وظيفتان أساسيتان للتنفس، فالشهيق يجلب الأوكسجين للجسم، وكلما كان التنفس كاملاً وكان الهواء المستنشق من نوعية جيدة، ولم تكن هناك موانع في الجسم، حصلت كل خلية على ما تحتاجه من الأكسجين، والزفير يزيل حوالى ٧٠ % من فضلات الجسم، وبذلك يؤثر بطريقة فعالة في الصحة، فإذا كانت نوعية الهواء التي تتنفسها ليست جيدة، فعليك أن تفكر في إحضار منقي هواء لبيتك.

وعليك أن تعلم أنه كلما زادت النباتات في المنزل، كان ذلك أفضل.

أشعة الشمس: ترفع أشعة الشمس الروح المعنوية للفرد، وهناك تحذيرات في الوقت الحالي تطالب بعدم قضاء وقت طويل متعرضاً للشمس بدون واق لحماية البشرة، ولكن على أيّ حال، لو أن مقدرة الجسم على الشفاء الذاتيّ قوية بدرجة معقولة، فإن الفرد يستطيع أن يستمتع بوقت معقول متعرضاً للشمس بدون أي قلق لا ضرورة له، ولكن التعرض للشمس لوقت طويل يحتاج لبعض أنواع الحماية.

ويوجد أوقية من الشمس طبيعية، وهي متوافرة في محلات الأطعمة الطبيعية، وهي أفضل من غيرها من أوقية الشمس. ومع ذلك،

هناك بعض الدلائل تشير إلى أن المكونات النشطة في جميع أوقية الشمس قد تكون ضارة.

البيئة: تزداد أهمية نوعية البيئة المحيطة بنا يوماً بعد يوم، فإن استنشاق هواء نظيف واستهلاك ماء نقي هو بوجه خاص شيء هام، إن أفضل أنواع المياه هي ماء العيون الطبيعية غير الملوثة، ولكن الحصول عليها يزداد صعوبة، وماء الآبار هي مصدر جيد آخر للماء بشرط عدم فساده أو تلوثه. وفلاتر تنقية المياه هي أيضاً ذات تأثير حسن، وخاصة التي تقوم بتأيين المياه وقلونتها.

ويتوفر لدينا عدد متزايد من المنتجات الطبيعية، ويشتمل ذلك على الأطعمة الطبيعية، والكساء الطبيعي ومواد طبيعية طاردة للحشرات ومستحضرات التجميل الطبيعية، وعلى الفرد أن يهتم أولاً بالأشياء الأكثر قرباً لوجوده وحده مثال ذلك الكساء ومستحضرات التجميل، ثم للأماكن التي يقضي فيها وقتاً طويلاً مثل الفراش؛ والمنتجات الطبيعية هي تلك المواد الموجودة في الطبيعة أو القريبة من تلك التي تمدنا بها الطبيعة بقدر الإمكان، فالقطن والصوف والحرير مثلاً هي ألياف طبيعية تفيد الصحة، أما البوليستر، فهو منتج صناعي ليس طبيعياً واستخدامه ككساء لا يفيد الصحة.

وطبقاً لخبرتي، فهؤلاء الذين يغيرون أسلوب حياتهم إلى نظام ماكروبيوتك يكونون في البداية أكثر حساسية لملوثات البيئة، ولكن يكسبون بعد ذلك القوة في التعامل معها. إنه من الأفضل أن نقلل عدد الملوثات بقدر الإمكان، فالمنازل وأماكن العمل الحالية تعوق الصحة أكثر من الارتقاء بها.

المساندة الاجتماعية: يعتمد التمتع بالصحة جزئياً على الصداقة، لأن الصديق يتقاسم مع صديقه ضغوط الحياة ومسراتها ويسانده في اتخاذ القرارات.

وهذا يقلل بدوره من الضغط العصبي ويحسن تقدير الفرد لذاته. وعدد الأصدقاء الحقيقيين لفرد من الأفراد، من الممكن أن يعد مؤشراً لمستواه أو مستواها الصحي، والصداقة مثلها مثل كل العلاقات الأخرى تحتاج إلى أخذ وعطاء، ولكن البعض يأخذ الكثير من الوقت والجهود عن غيره، والعلاقات التي تزيد الضغط العصبي، من الممكن أن تكون مدمرة للصحة وقد تحتاج لمزيد من الوقت والفراغ، وقد تؤدي الصحة الحسنة أحياناً إلى صداقة حسنة.

ولا يحتاج الأفراد الذين يتبعون أسلوب الماكروبيوتك إلى أن يخسروا أصدقاءهم من الذين لا يتبعون هذا الأسلوب، ولا أن يتوقفوا

عن الذهاب إلى الحفلات، ولو أن الفرد لم يستطع تجنب الأطعمة السكرية أو اللحوم، فما عليه إلا أن يأكل كمية صغيرة مع مضغها جيداً، ويستطيع أن يقول ببساطة " حالتي لا تسمح لي بأن آكل مثل هذه الأطعمة "، وهذا الرد لا يضايق الآخرين أو يجعلهم أقل راحة بخصوص ما يأكلون.

إن تكوين صداقات جديدة قادرة على إحداث تغييرات في حياة الفرد، قد يكون نوعاً من المكافأة وإحدى طرق تكوين أصدقاء جدد يكون عن طريق كتابة " إعلان " على لوحة إرشادات بمخزن محلي للأطعمة الطبيعية، معلناً عن وجود وجبة جماعية من وجبات الماكروبيوتك، أو عن طريق إبداء الرغبة في انضمام أفراد جدد يهتمون

بأسلوب (نظام) الماكروبيوتك. ويوجد أيضاً تجمعات لمعتنقي نظام الماكروبيوتك.

الإجهاد والتوتر: أصبح الإجهاد والتوتر عاملاً كبيراً في صحة معظم الناس، فمن الممكن أن تستنزف التوترات والضغط العصبي في العمل والمشاكل المالية والهموم العائلية طاقةَ الفرد كلها.

والتعامل مع الضغوط غير العادية مثل وفاة شخص عزيز أو فقد عمل (وظيفة) ينقص من كمية الطاقة التي نستخدمها في التعامل مع الضغوط اليومية.

ومن الأفضل أن يكون الفرد منفتحاً وأميناً ويتعامل مع الألم وقت حدوثه بقدر الإمكان.

وكلما تحسنت صحة الفرد العامة، ازدادت قدرته على التعامل مع الضغوط، سواء العادية منها أو غير العادية، والضغط العصبي يسبب تكوين " أحماض "، من هنا كانت الأطعمة والأنشطة المكونة " للقلويات" مفيدة للصحة.

والإفراط في القلق أحد أقران الضغط العصبي، والأفراد الذين يتبعون نظام الماكروبيوتك يقلقون كثيراً بشأن ما يأكلون أو يرفضون من الطعام، وقد يكون القلق أكثر إيذاءً من الطعام نفسه، فلتأكل الطعام نفسه، وتسعد به أو أتركه ولا تقلق نفسك بشأنه.

الإلكترونيات: إن التقدم التكنولوجي جعل الحياة أكثر سهولة وإمتاعاً في بعض النواحي، ولكن التكلفة أحياناً ما تكون عالية في ما يتعلق بالصحة، فأجهزة الحاسب الآلي مثلاً تؤدي إلى إنجاز العمل

بسرعة، ولكن حتى الاستخدام الطفيف لهذه الأجهزة يصيب بالصداع وأعراض أخرى حتى لو كنت محافظاً على برنامج غذائي جيد، بالإضافة إلى تعدد الأعطال والحاجة لواقيات الإشعاع وغيرها. والتليفزيون يستهلك كثيراً من الوقت. ولقد أبلغ بعض الناس عن اختفاء حالات صداع متكررة كانت تحدث لهم عند توقفهم عن مشاهدة التليفزيون أو النوم بجوار جهاز راديو مزود بساعة.

وتسخن أفران الميكروويف الطعام بجعل الجزيئات تتحرك بطريقة غير عادية وفوضوية، وقد يكون الأثر على صحة الفرد سلبياً، ومن هنا ننصح بالحذر عند استخدامها.

ولا يوجد سبب يجعلنا نتجنب جميع الآلات، ولكن ننصح الشخص المريض، وخاصة الذي يعاني مرضاً مزمناً يصعب علاجه أن يحاول تحديد آلة من الآلات قد تكون السبب في المرض أو المساهمة في حدوثه؛ ولمزيد من المعلومات من الممكن الرجوع للكتب التي تعنى بميكانيكا الحركة البشرية وتلك التي تهتم بتقنية استخدام أجهزة مراقبة الوظائف الجسمية ذاتية الحركة.

القيم الدينية: تتفق جميع الديانات والممارسات الدينية مع أسلوب الحياة الذي يتبعه أصحاب نظام الماكروبيوتك، ومعنى ذلك ـــ بطريقة أخرى ـــ أن طريقة الماكروبيوتك من الممكن أن يتبعها أفراد أي ديانة من الديانات السماوية الموحدة.

ووجهة نظر أصحاب طريقة الماكروبيوتك هي أن الفرد مخلوق وهو جزء من هذا الكون الذي خلقه الله سبحانه وتعالى وأن وجود علاقة إيجابية مع الخالق الأحد الأبدي هام جداً، ومعرفة الفرد لماهيته

(من هو؟) ومن أين أتى وإلى أين سيذهب، هذه المعرفة تمد الفرد بطاقة روحية ومقدرة على الشفاء الذاتي هائلة.

النـوم: النوم الجيد ضروري للصحة الجيدة، وهو في الوقت نفسه علامة من علاماتها، فصعوبة الاستغراق في النوم أو عدم النـوم جيداً أثناء الليل، لدليل على وجود خطأ ما، مثل عيـوب في النظـام الغذائي أو وجود ضغط عصبي انفعالي شديد، وأنه يجب اتخاذ تصرف ما حيال ذلك. ومن المهم أن يكون الفراش مريحـاً ومصـنوعاً مـن منتجات طبيعية، وبعد القيام بالمزيد من المجهود الشاق سيكون النـوم جيداً أو عميقاً.

وتوصية عامة من توصيات الماكروبيوتك هي أن لا تأكل قبل النوم (الذهاب للفراش). والبعض يقول لفترة تصل إلى ثلاث ساعات، وقدر النوم الذي يحتاجه الفرد في الغالب يتغير تبعاً للتغيرات الصـحية والحصول على قدر زائد من النوم من الممكن أن يسبب التعب الشديد أكثر من الحصول على قدر قليل جداً من النوم، فالشيء العـادي في جميع الأحوال هو أن تستيقظ من النوم نشطاً ومستعداً لملاقاة تحديات اليوم، وإذا لم يحدث ذلك فتلك إشارة إلى أن الفرد ليس في أحسـن أحواله.

الجنس: إن رأي منهج الماكروبيوتك في ما يتعلق بـالجنس هو انه اتحاد بين نقيضين ـــ (ين) و(يانغ) ـــ، وهو تعبير عن النـاموس الطبيعي للحياة. وكثيرون من معتنقي منهج الماكروبيوتك يصـرحون بحصولهم على ممارسة جنسية أفضل وزيادة في الرغبة الجنسـية مـتى استعادت أجسادهم الحالة الصحية الطبيعية. ولقد سمعت عن بعـض

الأزواج ممن حققوا ما لم يحققوه من قبل في علاقاتهم الزوجية وأنجبوا أطفالاً أصحاء بعد تحولهم إلى نظام الماكروبيوتك الغذائي.

الحركة: يعتبر النشاط ضرورياً للاستفادة بالطعام استفادة جيدة؛ وفي الحقيقة، نقص التدريب هو أحد الأسباب الرئيسة الذي يسبب الشعور بالتعب لبعض أتباع نظام الماكروبيوتك، ويوجد أنواع كثيرة من التمرينات الرياضية: منها رفع الأثقال والركض والسير لمسافات طويلة على الأقدام والجمباز والعمل في الحدائق واليوجا والأيكيدو وتنظيف المنزل؛ أما الأشخاص الذين يعانون السرطان أو أيّ مرض خطير أخر، فعليهم ممارسة أنواع غير شاقة من التمرينات، مثل أعمال الحدائق التي لا تحتاج لمجهود شاق والمشي، أما الشخص الذي ليس لديه أدنى فكرة عن ممارسة الرياضة، فعليه أن يتصل بمرشد في العناية الصحية قبل أن يبدأ أيّ برنامج تمرينات، وخاصة إذا كان هذا البرنامج من البرامج التي تتطلب مجهوداً شاقاً.

ملحق

الحياة في ظل منهج الماكروبيوتك:

كما أن هناك العديد من البشر، فهناك أيضاً طرق عديدة لتعلم نظام الماكروبيوتك. ولقد سمعت من كثير من الناس عبر سنوات طويلة عن مناهج وطرق مختلفة كثيرة، فبعض الناس يريد التحول إلى نظام الماكروبيوتك سريعاً، والبعض الآخر يأخذ وقتاً أطول ويتدرج في ذلك. بعض الناس يريد تعلم كل ما يستطيع تعلمه عن مبادئ هذا النظام ويريد أيضاً زيادة فهمه وتمتعه بالحياة بأقصى ما يمكنه ذلك مستخدماً مبادئ الماكروبيوتك.

والبعض الآخر أكثر اقتناعاً باتباع نظام ماكروبيوتك غذائي والاستمتاع ببعض الفوائد المحدودة، وبعض الناس يبدأ في تبني أسلوب الماكروبيوتك في حياته بمجرد قراءته أو سماعه عن هذا الأسلوب، والبعض الآخر ينتظر حتى يصاب بالسرطان أو أي مرض خطير آخر. فبعض الناس يحب فكرة أن يكون معتمداً على نفسه، وهناك من لا يشعر بالراحة أبداً لاعتماده الكامل على نفسه، إذ إنه يكون أكثر سعادة عند سماعه لنصح وإرشادات الآخرين سواء كان هؤلاء

الآخرون مرشدين من مرشدي أسلوب الماكروبيوتك أو العلاج البديل أو أطباء عاديين.

ومن وجهة نظري، إن أكبر خطأ يرتكبه القائمون بالتربية عن طريق أسلوب الماكروبيوتك، هو إعطاء معلومات للناس عوضاً من تعليمهم كيف يفكرون. ومن عمر مبكر جداً يتعلم الناس في غالبيتهم أن يثقوا ويعتمدوا على الآخرين أكثر من ثقتهم واعتمادهم على أنفسهم. فإعطاء المعرفة للآخرين على شكل قوائم لما يأكلون أو يفعلون أو مالا يأكلون أو يفعلون، يخلق على المدى الطويل عبيداً بدلاً من أشخاص أحرار يستطيعون التفكير لأنفسهم وبأنفسهم. إن هذه الحياة هي حياتك وتعتمد على قراراتك، وهكذا فتحسين بصيرتك وتطويرها أمر مهم جداً.

وهذا لا يعني أنك يجب ألا تقبل النصح والمساعدة من الآخرين عندما تكون في حاجة إليها، فأسلوب الماكروبيوتك هو التعلم من الحياة بما فيها من أطباء ومهنيين آخرين والكتب والطبيعة والعائلة والأصدقاء والنجاح والفشل والمرض والصحة وغيرها الكثير. وكل فرد هو جزء من الكل والكل هي الحياة، والخبرات كلها ما هي إلا جزء من الحياة، والحياة اكبر من إدراك فرد واحد لها. فهي أكبر من أي نظرية واحدة بما فيها نظرية الماكروبيوتك.

إذاً، الماكروبيوتك هي دراسة للحياة، القوانين الطبيعية للتغير. ولكن مثلها مثل أي تعبير آخر، فهي صورة جزئية واستخدامك لنظام الماكروبيوتك كأداة (كوسيلة) يجعلك قادراً على أن تبدأ في رؤية المزيد من الصورة الكاملة، وستصبح الصورة الكاملة أكثر وضوحاً وأكثر تركيزاً أمامك. والصورة الكاملة موجودة طوال الوقت والذي يتغير

هو وجهة نظرك (شخصياً) تبعاً لقدراتك على توجيه حكمك على الأشياء وعلى مدى زيادة تلك القدرة أو نقصانها، ومزيد من الوضوح يتأتى عن طريق زيادة البصيرة (التمييز) لديك، وذلك يتأتى عن طريق فهم القوانين الطبيعية للتغير، والذي بدوره يتأتى عن الأكل الجيد والحياة بتناسق (تناغم) مع الناموس الطبيعي للحياة. إن اتباع مجموعة معينة من القوانين بطريقة عمياء ليس الهدف من منهاج الماكروبيوتك، وبدلاً من ذلك فالهدف هو أن تحيا حياة صحية وسعيدة وتتخذ قراراتك بحرية تامة وتتقبل بسعادة نتائج تلك القرارات.

وستحتاج دوماً إلى الآخرين وإلى الكتب، وذلك للنصح والإرشاد وللإجابة عن تساؤلاتك، ولكن بعد فترة من الوقت ستحتاج إلى أن تعتمد أكثر على بصيرتك وإلى أن تجيب بنفسك عن تساؤلاتك.

والاقتراحات المقدمة في هذا الكتاب تعتمد على خبرتي من التحدث إلى كثير من الناس عبر سنوات طويلة بشأن البدء في اتباع نظام الماكروبيوتك في الحياة، وهناك الكثير من الأحمال يجب تحملها للوصول للمقصد الأخير، ولكن الفكرة والرغبة في أن تبدأ يجب أن تنبع منك أولاً، ونحن نعرض لك هنا كيف تبدأ وكيف تسافر، ولكن قرار السفر وسرعته واتجاهه متروك لك كلية.

- كن جاهزاً للتغيير، فالماكروبيوتك هو فلسفة قائمة على التغيير والذي يؤدي إلى التوحد أو وحدة كل الأشياء، كثيرون من المفكرين في قرون كثيرة قاموا بتدريس فكرة التغيير، وعندما تبدأ في التدرب على منهاج الماكروبيوتك، فإنك ستتغير وتستطيع التحكم في معدل التغيير متى تحكمت في معدل تغيير نظام التغذية وتغيرات الحياة الأخرى.

وإذا كنت تملك المقدرة (الإلهام) على التغيير الشامل دفعة واحدة، فافعل ذلك.

أما إذا كنت تفضل التغيير البطيء، فلا مانع في ذلك أيضاً، وفي كلتا الحالتين فكونك جاهزاً للتغيير ومنفتحاً عليه سيسهل لك الأمر، فالحياة الصحيحة تشتمل على الثبات والتغيير معاً.

- اكتسب معرفة صالحة للتطبيق للمفاهيم والمبادئ الموجودة في ثنايا أسلوب الماكروبيوتك، أعد قراءة الفصول ودراستها المتعلقة (بالين) و(اليانغ) وعملية الشفاء الذاتي باستمرار، وستكتشف أن فهمك (معرفتك) لمبادئ الماكروبيوتك ستتغير حتى لو أن تلك المبادئ نفسها ثابتة. (لم تتغير).
- كن واقعياً بشأن النتائج المتوقع حدوثها، ولكي تحصل على فهم أشمل لمنهج الماكروبيوتك، فهناك الكثير من المؤلفين الذين جعلوا الحصول على نتائج عظيمة شيئاً سهلاً وميسوراً.

ويحاول هذا الكتاب تزويد القارئ بمعلومات كافية حتى لا تحدث تغيرات غير متوقعة. وكثيرون من الناس يتخلون عن الاستمرار بالعيش بنظام الماكروبيوتك بسبب توقعاتهم غير الواقعية.

- قم برسم خطة ويوجد كثير من الكتب التي تناقش كيفية رسم وتطوير خطة لتغيير مختلف أنماط السلوك. وبالرغم من أن هذه الخطط قد تكون ذات فائدة، فإن الناس غالباً ما يقضون الوقت الكثير في التخطيط عوضاً من العمل (التنفيذ).

ومع ذلك، فهناك العديد من الحالات والأبعاد المتعلقة بالخطط تستحق أخذها في الاعتبار:

– تجزئة الهدف الكبير الشامل إلى أهداف صغيرة قد يكون مفيداً عند البدء، ضع أهدافاً يمكن تحقيقها، وحدد وقتاً لتحقيق تلك الأهداف، ومكافأة تكافئ بها نفسك عند التقدم في تحقيق هذه الأهداف.

– إن معرفتك لنفسك، نقاط القوة والضعف وحالتك الحالية، ستجعلك قادراً على التقييم الأمين لفرص النجاح وعلى تحديد أهداف معقولة.

– إن معرفتك للمصادر المتاحة التي تساعدك في تحقيق أهدافك ربما تكون أكثر الأشياء فائدة لك. ومن هذه المصادر – على سبيل المثال – وبالإضافة إلى مصادرك الشخصية، فهناك مرشدو الماكروبيوتك وأفراد المساندة ومراكز الدراسة والمعسكرات والمؤتمرات والكتب والمجلات وكتيبات التوجيهات ومخازن الطعام الطبيعي والممولون عن طريق الجو وأفراد العائلة والأصدقاء وغيرهم الكثير (راجع فصل الموارد) فسيساعدك كثيراً أن تخبر فرداً من أفراد المساندة عن مدى تقدمك، وأيضاً التعرف إلى أفراد آخرين لهم الأهداف نفسها، سيكون ذا فائدة لك، فستستطيع مشاركتهم في تبادل الخبرة والفهم.

- عليك أن تنشئ عادات يومية ذات فائدة، وإليك قائمة بعادات قد تكون ذات فائدة:

– التمرينات الرياضية: يجب أن تقضي على الأقل من ٥ إلى ١٠ دقائق يومياً في حركة منتظمة وممتدة مشتملة على التنفس بعمق.

- **المضغ الجيد**: إن مضغ الطعام هو أحد أفضل التمرينات، فإذا كنت تشعر بالمرض فحاول أن تضاعف من قدر المضغ لكل قضمة من الطعام.

- **التأمل**: عليك أن تقضي من خمس إلى عشر دقائق يومياً في التأمل في اليوم الذي تعيشه والعلاقات و(الين) و(اليانغ)، واستمع إلى صوت الطبيعة يومياً على قدر استطاعتك.

- **الأكل بتعقل**: تناول نظاماً غذائيّاً يتركز على الحبوب بدون أن تكون متشدداً في ذلك أو متعصباً (إلا إذا كانت حالتك تتطلب ذلك) ومع أن النظام الغذائي اليومي يشكل أهمية كبرى، فإن الابتعاد (التخلي) عنه أحياناً من الممكن أن يكون منعشاً وهو مسموح به.

- **أكتب**: أكتب في ما يشبه الجريدة الشخصية يومياً، عن ما حدث لك وعن ردود أفعالك وسيكون ذلك كافياً، أو اكتب لأسرتك ولأصدقائك عن خبراتك.

- **اقرأ**: إن قراءة الأدب البناء والملهم، حتى لو كان صفحة واحدة يومياً، مفيد لك جداً.

- **الفحص** (المراجعة): عليك بالاعتناء بمراجعة حالتك يومياً، خاصة بعد فترة الإنجاز الأولى، وذلك بفحص البول والبراز والجسم عامة بحثاً عن إشارة دالة على عدم الاتزان.

-**الابتكار / الإبداع**: عليك باختيار هواية تعبر فيها عن نفسك، مثل كتابة الشعر أو القصص، دراسة علم الكمبيوتر، ودراسة

التأمل، ودراسة علم الطاقة، والعلاجات البديلة، وغيرها، أو حتى التفكير في طرق مختلفة لمساعدة نفسك أو الآخرين.

-التأمل في التوحد (التوحيد) : عليك بالتوقف والتفكر، ولو للحظة على الأقل يومياً في الحياة في التوحد، وفي ملكوت الله سبحانه وتعالى وتناسقها؛ ومن هذا المنطلق ليس هناك شخص ما أفضل من غيره أو أفضل من شيء أخر. وهناك ارتباط واتصال بين الجميع، كل فرد وكل شيء، فمعظم الناس يقضون وقتاً طويلاً في التفكير في ما يفصلنا عن بعضنا البعض أكثر من التفكير في ما يوحدنا مع بعضنا البعض.

هذه بعض الأفكار لاعتناق منهج ماكروبيوتك كمنهاج حياة، وأتمنى من كل قلبي، أن تجد هذه الاقتراحات مفيدة لك، وأن تحرر بنفسك قوائم وخطة خاصة بك.

فأنت تستطيع بل يجب أن تكون مديراً لحياتك، فعليك دائماً أن تطرح الأسئلة وأن تجيب عنها بنفسك، وذلك حتى تحصل على فهم أعمق لمفهوم التوحد (التماثل)، وهذا هو طريق الماكروبيوتك. وكلما ازدادت مقدرتك على التبصر وازداد الحافز لديك، أصبحت قادراً على أن تحيا حياة أكثر صحة وسعادة.

حينئذ لن تصبح شخصاً مبتدئاً في أسلوب الماكروبيوتك، بل ستصبح إنساناً حراً يتمتع بسلام دائم. إنه الفهم للناموس الطبيعي لكل الأشياء بمعنى توحد (تماثل) كل الأشياء وتغير كل الأشياء، وهي الأشياء التي تجعلك تعيش بصدق حياة سعيدة وصحية وحرة في الوقت نفسه.

تمرينات في التمييز بين (الين) و(اليانغ):

إن تعلم استخدام كلمتي ين و(يانغ) يشبه تماماً تعلم لغة جديدة أو أداة موسيقية، فهي تحتاج لوقت وتدريب، فلكي تتعلم لغة جديدة فعليك التدريب على تلك اللغة.

وأي قدر تحصل عليه من المعرفة سيكون مفيداً لك وسيتيح لك مزيداً من التعلم، وسيصبح عند لحظة معينة استخدام كلمتي ين و(يانغ) شيئاً غريزياً مثله مثل أي لغة جديدة، وعندها لن تحتاج للتفكير في تلك المفاهيم الأولية عند استخدامك إياها في حياتك اليومية، فالممارسة اليومية حتى لو كان الوقت المخصص لها مختصراً، أفضل من قضاء الوقت نفسه كاملاً مرة واحدة. فمن المفيد أن تعمل مع (الين) و(اليانغ) بمدة لا تقل عن ١٠ دقائق يومياً، فكثيرون من الناس الذين يحاولون تعلم (الين) و(اليانغ) فجأة وبسرعة فائقة، يصابون بالإحباط والارتباك، والمعرفة ذات الفائدة للين و(اليانغ) تأتي فقط مع التدريب اليومي خلال فترة زمنية، ومن الممكن قضاء هذا الوقت في دراسة هذا الكتاب أو كتب أخرى ومقالات مجلات وكلها تتحدث عن (الين) و(اليانغ) أو التدريب على كيفية التفريق بين (الين) و(اليانغ) من بين أشياء عامة أو في داخل جسمك.

وقد تزيد أحد التمرينات الآتية من معرفتك الفاعلة بشأن (الين) و(اليانغ). وخلال العام الأول لممارستك أسلوب الماكروبيوتك، أعد قراءة هذه المقترحات مرة شهرياً على الأقل، وبعد العام الأول أعد قراءة الفصل الأول عن الماكروبيوتك و(الين) و(اليانغ) من وقت لآخر.

وسيدهشك مدى عمق الفهم الذي وصلت إليه بمرور الوقت، وعليك أن ترجع إلى المبادئ والرسوم التوضيحية كلما كان ذلك ضرورياً أثناء التدريب. ومن الممكن ممارسة هذه التدريبات بدون المحافظة على الترتيب.

- اذهب إلى المستودع وتناول أيّ فاكهة أو نوع من أنواع الخُضَر وقم بدراسته، تناول مثلاً تفاحتين شهيتين ذات لون أحمر، ومن حيث الحجم ستكون الأصغر حجماً أكثر (يانغ)، (أقل ين)، وستكون الأكبر حجماً أكثر من حيث (الين)، ومن حيث اللون ستكون التفاحة الأكثر قتامة أكثر (يانغ) (أقل ين)، والأفتح أكثر "ين"، وبعد تقييمك لخواص التفاحتين، عليك أن تبحث عن التفاحتين الأكثر تشابهاً وعن الأكثر تباعداً، وذلك في ما يتعلق بخواص (الين) و(اليانغ)، واتبع العملية نفسها في كل مرة تزور المستودع مع فاكهة أخرى أو نوع آخر من الخُضَر.
- وأثناء وجودك في المستودع، عليك باختيار نوعين مختلفين من الفاكهة أو نوعين مختلفين من الخُضَر وقم بتقييم خصائص كلٍّ منهما من حيث (الين) و(اليانغ)، ولعدة مرات قليلة في البداية قم باختيار أنواع متشابهة من الخُضَر مثل الجزر والجزر الأبيض أو الكرنب لارؤيس والخس، وعليك بمقارنة الاختلافات بين الفاكهة نفسها من التفاح الشهي الأحمر وتفاح جراني سميث. وعليك في ما بعد أن تقارن بين الجزر والكرنب اللارؤيس أو التفاح والبرتقال في ما يتعلق (بالين) و(اليانغ).
- ومتبعاً الخطوات التي تم اتباعها في التمرين رقم (١)، عليك بشراء كمية ما من الجزر وتكون أكثر ين وكمية مساوية أخرى

من الجزر أيضاً وتكون أكثر (يانغ) (أقل ين)، استخدم طريقة القطع نفسها والطهو واستخدم أيضاً أدوات الطهو نفسها والحرارة، ثم قارن بين الجزر الأكثر ين والجزر الأكثر (يانغ) من حيث التأثير عليك. هل ما تم طبخه جاء متشابهاً أم مختلفاً؟ وكلما زادت الاختلافات والتشابهات، كان أفضل لك في تحديد أيهما أفضل.

- استخدم طريقة الإعداد والطهو نفسها مع أنواع من الخُضَر المتشابهة مثل الجزر والجزر الأبيض وأنواع أخرى من الخُضَر غير المتشابهة مثل الجزر والخُضَر ذات الأوراق الخُضَراء، ثم قارن بين الآثار وردود الأفعال وستجد أن ردود أفعال الناس تختلف من فرد لآخر.

فقد يجد فرد ما أنِ القمح الأسود له أثر أكثر ين (يجلب البرودة) في الوقت الذي قد يجده آخر أنه أكثر (يانغ) (يجلب الدفء) وكلاهما منطقي وفعال ويعكسان الطبيعة المختلفة لكلا من (الين) و(اليانغ). وبالمثل قد تلاحظ دائماً وجود اختلافات بين الخُضَر المتشابهة.

- قارن بين الخُضَر العضوية وغير العضوية من حيث خصائص (الين) و(اليانغ)، والمذاق والحيوية ونعني بها هنا الطاقة التي تحصل عليها من تناولها. والاختلاف قد يكون مبهماً تماماً أو صعباً تمييزه. فأنا على سبيل المثال، لا أستطيع أن أبين الاختلاف في الأثر بين الأنواع المختلفة من الجزر باستثناء أن الجزر المزروع

بالطرق العضوية أفضل مذاقاً، ويبدو وكأن بـــه حيويـــة أكثـــر ويمنحني طاقة أكبر.

عليك بدراسة أثر طرق الإعداد والطهو المختلفة عليك، فهل هناك اختلاف بين الخُضَر المطهوة بإضافة الملح إليها والخُضَر المطهـــوة بإضافة المحلّيات المصنوعة من الحبوب؟

وبالمثل، يختلف الجزر المسلوق عن الجزر المشوي في كلٍّ مـــن المظهر والأثر، وبمجرد الاهتمام بتلك الاختلافات ستصبح على دراية (بالين) و(اليانغ).

- وإذا كنت ممـــن يطهـــون طعـــامهم باســـتخدام الكهربـــاء أو الميكروويف، حاول أن تستخدم الغاز أو الحرارة المنبعثـــة مـــن احتراق الأخشاب في طهو طعامك لمدة لا تقل عن شهر، ثم بعد ذلك قارن بين شعورك في الحالتين وحتى لو كنت قـــد عانيـــت كثيراً، فالتغيير باستخدام الغاز والخشب من الممكن أن يكون له أثر إيجابي ولو كنت تعاني من وجود حساسية ما لـــديك للغـــاز الطبيعي، فما عليك إلا أن تفحص الأجهزة المستخدمة بحثاً عـــن بعض التسربات لإصلاحها إن وجدت.
- عليك النظر في المرآة يومياً لتقييم حالتك بأمانة، وعليك الاهتمام كثيراً بالعوامل الأكثر تأثيراً من غيرها. هل لون وجهـــك أكثـــر احمراراً (يانج أو أكثر شحوباً) (ين)؟ هل لديك أي انتفاخات أو تورمات (ين) في مكان ما بوجهك؟ عليك بتقييم حالة الإفرازات لديك، هل هي أكثر (يانغ) أم أكثر ين؟ ما علاقة هذه التغييرات بالأكل الذي تناولته في اليوم السابق؟

- عليك بمعرفة كيف يتم التغيير في عواطفك وأحوالك العقليـــة، وكلاهما يرجع إلى التغيرات الفصلية وتغيرات في التغذية اليومية، وعليك بأن تسأل نفسك كيف تشعر يومياً. وبعد فترة من الزمن ستصبح تلك التقييمات روتينية بالنسبة لك.

- وعليك بمقارنة نفسك بأفراد العائلة أو أصدقائك وحدد أيهـــم أكثر "ين" وأيهم اكثر (يانغ) في ما يتعلـــق بـــالطول والـــوزن والنواحي الجسمية الأخرى، وقارن بـــين الأحـــوال النفســـية والقدرات العقلية (الأحوال الذهنية) أيضـــاً. وإذا تعرفـــت إلى شخص ما يتعلم أسلوب (الين) و(اليانغ)، فعليك مقارنة ومراجعة تقويمك بتقويمه.

والمتجر أو المكتب من الأماكن الجيدة التي يمكنك فيهـــا أن تراقب الناس من حيث (الين) و(اليانغ)، ولن تستغرق وقتاً طـــويلاً في معرفة الاختلاف بين آكلي اللحوم والنباتيين مثلاً، وشيء لطيف آخر من الممكن أن تقوم به هو مراقبة الناس في المتجر والنظر إلى مشترياتهم. وبعد فترة من الوقت لن تحتاج إلى أن تنظر إلى الفرد لتعرف مشترياته، والعكس صحيح.

- قارن بين ما هو مكتوب في الكتب والمجلات الأخرى عن (الين) و(اليانغ) وبين ما بين يديك. وإذا وجدتَ بخبرتك اختلافاً مـــا في ترتيب (الين) و(اليانغ)، فما عليك إلا أن تقوم بترتيب الصـــور التي لديك طبقاً لذلك.

- حدد لنفسك الأسئلة الخاصة بك وأجب عنها بنفسك، وهذا هام جداً لتطورك ونموك الذاتي.

وإذا قمت بإجراء تغييرات هامة في مجال التغذية، فإن جسدك سيفرز ما لديه من سموم ويلقي بها بعيداً متخلصاً منها.

ومعرفة الآثار المترتبة لبعض الأطعمة أو طرق الطهو قد تحتاج منك أن تنتظر إلى أن يتخلص جسمك من هذه السموم.

لا تقلق بشأن تعلم (الين) و(اليانغ)، حيث، أنه يبدو صـــعباً، فتغيير الغذاء ونظام الغذاء أكثر أهمية في البداية، وإعطاء كل خطوة من الخطوات حقها ووقتها في أن تتعلمها بطريقة كاملة ســـيعطيك فهمـــاً عميقاً ومعرفة فاعلة عظيمة (للين) و(اليانغ) على وجــه الخصـــوص وللحياة على وجه العموم.



كارل فيرّيه:

لقد قام كارل فيرّيه بدرس الفكر وأسلوب الحياة الماكروبيوتيين، بالاضافة إلى تطبيقهما وتعليمهما وذلك طوال اثنين وعشرين سنة. وبصفته مديراً عاماً لمؤسسة جورج أوشاوا، عمِل على إسداء النصح إلى الآلاف عن الفوائد التي يستطيعون جنيَها من جراء تطبيق الأسلوب الماكروبيوتي في حياتهم. وقد أقام كارل فيرّيه في بارادايز، كاليفورنيا مع زوجته جوليا، واولاده الأربعة الممتلئين بالصحة والعافية ـ وجميعهم من الماكروبيوتيين حتى قبل أن يبصروا النور.

George Ohsawa Macrobiotic Foundation
P.O.Box 426, Oroville, California 95965,
(530)533-7702. Order toll free:(800)232-2372

الدكتور يوسف البدر:

١ـ حاصل على درجة الدكتوراه في العلوم الطبية من جامعة ستراثكلايد في اسكتلندا.

٢ـ رئيس قسم أبحاث التغذية والأمراض لأعادة التأهيل البشرى في مركز البحوث لمشاكل الإنسان الحيوية التابع للأكاديمية الروسية للعلوم.

٣ـ حاصل على دبلومات في الطب الصيني وعلم الماكروبيوتك وعلم الشياتسو وعلم الإيحاء والتنويم المغناطيسي وغيرها من

أفرع الطب البديل.

٤ـ ممارس للعلاج بالطاقة

٥ـ حاصل على البورد العالمي والبورد الأمريكي للطب البديل.

٦ـ نال البورد الأمريكي للمارسين للعلاج من غير أدوية وكخبير في الصحة.

٧ـ رئيس منظمة الشرق الأوسط للماكروبيوتك.

٨ـ عضو لجنة الأورام في الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان.

٩ـ عضو لجنة الطب البديل في الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان.

٨ـ أبحاث علمية عن علاقة الغذاء بالأمراض وخاصة الأمراض السرطانية

٩ـ أبحاث في أمراض العظام

١٠ـ أبحاث في مكافحة التدخين.

١١ـ براءة اختراع لمادة مماثلة لعظام الإنسان.

١٢ـ عضو في أكثر من ٣٠ منظمة عالمية لأنواع الطب البديل.

مركز الدكتور يوسف البدر للإستشارات الغذائية

مجمع المهلب ـ الطابق الاول رقم ١٤

ت: ٢٦٦١٠٧٩ ٩٦٥ - ٢٦٦١٠٨٩ ٩٦٥

www.dryousefalbader.com

منظمة الشرق الأوسط للماكروبيوتك

ص.ب ٥١٠٧ حولي رمز بريدي ٣٢٠٨٢ كويت

ت: ٢٦٦٣٤٣٤ فاكس: ٢٦٢٠٥٦٧

www.memf.com

الفهرس